

Portal Católico de Psicología

Los Temperamentos

Portal Católico de Psicología

Los Temperamentos

Por qué somos como somos



Portal Católico de Psicología
portalcaticopsicologia.com

Año 2026

Créditos y Derechos

© 2026 – Portal Católico de Psicología

Todos los derechos reservados.

Primera edición: 2026

ISBN 9798257343445

Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa.

portalpsicologiacatolica@gmail.com

contacto@portalcaticopsicologia.com

A la comunidad Lazos de Amor
Mariano, al Padre Conrado Hock, y a la Inmaculada Virgen
María con amor filial.

INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO 1	14
El origen, la naturaleza, la misión y su fin	14
¿De dónde vengo?	16
¿Qué somos?	17
¿Cuál es nuestra misión?	18
¿Cuál es nuestro fin?	21
¿Qué es el ser humano?	23
Alma y Espíritu	25
Cuerpo	31
Facultades superiores	34
Facultades inferiores	36
CAPÍTULO 2	39
El temperamento	39
¿Qué es el Temperamento?	41
Ejemplos prácticos de temperamentos	42
Temperamento y carácter	45
¿De dónde provienen los temperamentos?	47
¿Por qué viene del cuerpo?	49
Virtudes y Vicios	51
Defecto dominante	58
CAPÍTULO 3	62
¿Cuál es mi temperamento?	62
Descripción del temperamento	69
El Temperamento Colérico	71
El Temperamento Sanguíneo	89
El Temperamento Melancólico	104
El Temperamento Flemático	122

CAPÍTULO 4	130
La importancia de conocerse	130
¿Por qué hago el mal que no quiero?	141
Esquema fortalezas y debilidades	153
Esquema de los temperamentos	164
BIBLIOGRAFÍA	165

Introducción

¿Por qué es fundamental conocerse? Conocerse a uno mismo implica reconocer las propias emociones, defectos, virtudes y modos habituales de actuar. Es fundamental para el desarrollo personal, para regular las emociones, para poder vivir mejor en sociedad; nos ayuda en nuestro camino hacia el cielo y nos hace vivir plenamente, como Dios manda.

Cuando uno se conoce, sabe qué es lo que quiere en la vida, ya sea para grandes proyectos o para pequeñas cosas del día a día. En las dificultades, le permite a uno gestionar todo lo que pase por el interior y trae amplias mejorías en la salud mental.

Conocerse a uno mismo no es un lujo, es una necesidad. Y muchas veces no lo hacemos... hasta que la vida nos obliga. A golpes, a errores, a frustraciones. Ahí empezamos a entender un poco más quiénes somos de verdad.

Uno de los grandes dramas, sobre todo en la juventud, es no saber para qué uno es bueno. Qué estudiar, a qué dedicarse, hacia dónde ir. Y muchas veces se elige mal, no por falta de capacidad, sino por falta de conocimiento propio.

Conozco varios casos muy concretos. Uno de ellos estudió Derecho por influencia de su madre. Terminó la carrera, empezó a trabajar... y ahí se dio cuenta de que no era lo suyo. No lo llenaba. No le interesaba. Dejó todo. En el camino probó otras cosas: arquitectura, periodismo... hasta encontrar algo más cercano a él. No fue lineal, pero fue real.

Otro caso: alguien que estudió Derecho Internacional porque “sonaba bien”, porque tenía prestigio, porque parecía una buena salida.

Pero nunca terminó. Se dio cuenta de que lo suyo no era eso. Era el trabajo manual, los fierros, el hacer con las manos. Hoy se dedica a la soldadura, fabrica rejas, estructuras... y le va excelente. En pocos meses estaba lleno de trabajo. Encontró su lugar cuando dejó de forzarse a ser lo que no era.

También conozco a alguien que empezó Arquitectura. Iba bien, pero en la mitad de la carrera se dio cuenta de algo clave: no le apasionaba construir edificios, sino pensar espacios, decorar, diseñar interiores... y ni siquiera como profesión principal. Hoy se dedica a la docencia y tiene una facilidad impresionante para trabajar con niños. Ahí encajó.

Y hay casos más duros. Dos personas que tenían condiciones claras para el sacerdocio: interés, capacidad, sensibilidad. “Tenían cara de cura”, como se dice en broma. Pero el contexto los frenó: falta de apoyo, críticas, desmotivación. Hoy no siguen ese camino... pero tampoco encuentran otro. Cuando uno no se conoce bien, queda como a mitad de camino.

Un caso más cercano: un familiar con gran talento en matemáticas y física, que iba encaminado a la ingeniería. Todo indicaba que ese era su camino. Pero en un momento se dio cuenta de que le gustaba más emprender. Terminó armando una fábrica de chorizos, produce él mismo y vende a supermercados. Y está más realizado que nunca. Parece raro... pero es honesto.

La realidad es que esto pasa muchísimo. A veces estamos a tiempo de cambiar. Otras veces no tanto. Pero cuanto antes uno se conozca, mejor.

También pasa en el trabajo. Hay personas que tienen “todo bien” en lo externo: buen sueldo, oficina, estabilidad... pero no están bien. Conozco a alguien que trabajaba en una mutualista, cómodo, bien

vestido, con responsabilidad. Dejó todo y se fue a trabajar a Zona Franca, pasando frío, haciendo fuerza. ¿La diferencia? Estaba mucho más contento. Porque encajaba mejor con lo que era.

Esto no es menor. No todos los trabajos son para todos. Algunos requieren energía constante, otros paciencia, otros trato con gente, otros orden extremo. Si no te conoces, te pones en lugares que te desgastan.

Y esto no aplica solo al trabajo. También a la familia y al matrimonio. Nadie se casa sin conocer al otro: uno observa, pregunta, comparte, ve cómo actúa, cómo vive, qué valores tiene. Y, aun así, a veces se equivocan.

Ahora bien... si somos tan cuidadosos para elegir con quién vamos a vivir, ¿cómo no vamos a hacer lo mismo con nosotros mismos? Porque con nosotros vamos a convivir toda la vida.

Incluso con los hijos se ve claro: uno es responsable, otro duerme hasta tarde, otro es más activo, otro más tranquilo. Son distintos. Y conocer esas diferencias ayuda a educar mejor.

En el fondo, todo apunta a lo mismo: conocerse. Saber qué tengo, qué me falta, qué me cuesta y qué me sale natural. No para justificarse... sino para trabajar mejor sobre uno mismo.

Este conocimiento nos da plena certeza y conciencia de nosotros mismos, para quitar nuestros vicios y fomentar nuestras virtudes o buenas cualidades. Lo opuesto sucede cuando no poseemos suficiente conocimiento propio, esto trae muchos inconvenientes inesperados, incluso en nuestro camino hacia Dios. *“Quien no se conozca, es imposible que pueda llegar a la santidad”*¹ pues, lo que pasa, es que

¹ TANQUEREY, Adolphe. Compendio de Teología Ascética y Mística. 1ra Ed. Quito: Jesús de la Misericordia P.302

tenemos falsos modelos de nosotros mismos, caemos en presunciones, creyéndonos tener ciertas buenas cualidades o en otras oportunidades, exagerando las faltas y los pecados y no viendo que podemos ser habilidosos en muchas áreas de nuestra vida.

El mundo está diseñado para que no nos conozcamos, esto se puede observar en la programación que es cada vez es más adictiva, buscando tener rating, también las series, en las que pasamos madrugadas enteras, las aplicaciones que nos atrapan cada vez más, con artimañas similares a la de los casinos, las redes sociales, el consumismo, los problemas comunitarios, y un largo etcétera con un sinónimo en común: nos quitan el tiempo y por ende nos roban lo máspreciado que tenemos y una de estas cosaspreciadas es conocerse.

El tiempo es valioso, y con tiempo se hace y se consigue todo. De igual forma, qué bueno es cuando invertimos tiempo en conocernos y conocer a Dios. No conocerse no es un problema solo de este tiempo, es un problema de todos los tiempos, le pasó a Judas que le decía a Jesús *“¿Por qué no se ha vendido este perfume por el equivalente al salario de trescientos días, para ayudar a los pobres?”* Juan 12:4-6. En el fondo, Judas no reconocía su inclinación a los bienes materiales, quería más riquezas y acallar su conciencia con una “buena obra”. Se construye un relato moral para justificarse y es lo que muchas veces hacemos en mayor o menor medida.

Un síntoma muy común en esta sociedad es el temor a conocernos. ¿Cómo sé si tengo miedo a conocerme? Esto pasa cuando me mantengo en el ruido, por ejemplo, cuando estamos permanentemente con la tele, o con el celular y todas estas cosas. No tenemos la costumbre del silencio, de la introspección.

Incluso San Agustín tiene una exclamación a Dios muy conocida en la que le dice: *“¡Tarde te amé, hermosura tan antigua y tan nueva,*

tarde te amé! y tú estabas dentro de mí y yo afuera, y así por fuera te buscaba; y, deforme como era, me lanzaba sobre estas cosas que tú creaste.”

San Agustín entiende que muchas veces buscamos en el bullicio, en la distracción, “un bien” para nuestra vida, pero en definitiva no encontramos nada, sino mundanidad y pecado, y que las riquezas están en el interior. Se arrepiente de haber encontrado a Dios tarde y no temprano, para disfrutarlo.

En cuanto al conocimiento propio, todos somos distintos, y esto lo podemos apreciar en las diferentes culturas del mundo, como por ejemplo el brasileño, que en general es una persona alegre, extrovertida como el sanguíneo. El uruguayo es más bien tímido, como el melancólico y el argentino, que tiene un temperamento, un poquito más iracundo, como el colérico; se dice que es por su descendencia italiana, en la que también son de carácter fuerte. Que los caracteres sean iracundos, tímidos o alegres no quiere decir que sean malos. Simplemente son diversos.

Es por eso que este libro es una invitación a conocerse a uno mismo, a pensarnos, a reflexionarnos y entrar en nosotros y encontrarnos a nosotros mismos, y con esto también encontraremos a Dios.

En ese tiempo que te regalas para conocerte a ti, además de hablar de varios temas de interés en Psicología, que nos ayudarán al conocimiento propio, haremos un test de temperamentos, para entender una parte de tus pasiones, sentimientos y emociones.

Además, este texto parte de una serie de textos que buscan hablar sobre una Psicología Católica (una psicología sana y en la verdad) tan necesitada en el día de hoy.

Capítulo uno

El origen, la naturaleza, la misión y su fin

Si un compañero te preguntara: ¿quién eres tú?" ¿Qué responderías? Generalmente, uno responde: cómo se llama, con quién vive, qué hace durante el día y aspectos generales. Decimos tres o cuatro cositas y llegamos hasta ahí, pero ¿tenemos alguna idea a fondo sobre quién soy?

Muchas veces tenemos grandes conocimientos del mundo, como es la matemática, la física, el gimnasio, las canciones de un cantante, cuáles son las mejores comidas, pero muy poco de nosotros mismos. Hemos conquistado nuestro espacio exterior y no nuestro espacio interior. El conocimiento de sí mismo es fundamental para la vida misma, es fundamental para la santidad.

Un ejemplo muy lindo del libro Totus Tuus², es que de casi todas las cosas conocemos el origen, la naturaleza, la misión y su fin, es decir, ¿de dónde proviene un objeto?, ¿qué es ese objeto?, ¿para qué sirve ese objeto?, y ¿dónde termina?

Una guitarra probablemente venga de una fábrica que se dedica a construir guitarras, la naturaleza será de madera que viene de algún árbol, su fin será producir música y seguramente termine quemada, o reciclada cuando ya no sirva por el deterioro. Un gran ejemplo, que hace el misionero Wilson Tamayo de la comunidad Lazos de Amor Mariano es que, si usamos una guitarra para fijar clavos en la pared, probablemente rompamos la guitarra, el clavo no quede fijado y todo sería un desastre.

² Lazos de Amor Mariano (2000) Totustuus. P.p 147

Cuando se usa algo para un fin distinto por el cual fue creado³, se termina dañando. Hoy podemos decir que vivimos en una sociedad dañada en este sentido, en que no tenemos claro el origen, la naturaleza, la misión y el fin de nuestra vida, y esto es fundamental para hablar de Psicología.

El conocimiento de uno mismo es importante para la vida, incluso, si todos nos conociéramos, el psicólogo tendría muy poco trabajo. Los santos se conocían a sí mismos, como por ejemplo San Francisco de Sales, que tenía un temperamento colérico y se airaba en varias ocasiones. A través de este discernimiento propio fue dominando el carácter y término siendo el santo de la amabilidad, sus viejos compañeros al volver a verlo luego de un tiempo no lo reconocieron por tan amable que era.

Los griegos con el fin de educar al pueblo ponían inscripciones en las fachadas diciendo “conócete a ti mismo”, ya que era la manera de poder transitar la vida y entender cuáles son nuestras herramientas.



³ La expresión “usar algo para un fin distinto” no significa que hablemos de un determinismo, en el que el ser humano está determinado y que su vida se encuentra determinada por una cadena de causa-consecuencia y que el estado actual determina el futuro, lógica en la que se expresa Karl Marx. Si pensamos así, quiere decir que cualquier acto que hagamos no es libre y sería algo necesariamente preestablecido. La libertad la tenemos siempre, Dios nos da libertad, e incluso Dios participa activamente en los estados actuales. El famoso “libre albedrío” en el que todos estamos dotados, lo tenemos, y somos libres de tomar decisiones a partir de esta libertad.

El camino que nos conduce a Dios, también hace que nos conozcamos a nosotros mismos, a medida que cada persona camina hacia Dios, que es la luz, más encontramos imperfecciones en nuestra vida y más nos conocemos a nosotros mismos. De esta manera vamos quitando imperfecciones que la luz alumbra y vamos mejorando en la virtud. De este modo, la Iglesia no es tanto un “museo de santos”, sino más bien un “hospital de pecadores.”

Estas virtudes o vicios que tenemos, con el tiempo, se van arraigando en nuestra vida y generalmente aumentan: Si uno de joven siempre fue perezoso, probablemente de grande también vaya empeorando. Si uno de joven es generoso, posiblemente en la vejez, será aún más generoso con los demás que cuando era joven.

Pues a continuación responderemos a las preguntas que nos hacemos sobre nuestra vida:

¿De dónde vengo?

La primera, ¿De dónde vengo? No somos productos de la casualidad, ni tampoco un “sin querer queriendo” del universo, somos la creación de un Ser que está por encima de todo, que tiene la capacidad de dotar las cosas con vida y que principalmente, como todo creador, nos quiere.

En la evidencia científica, en la biología, en la filosofía y en un sinnúmero de especialidades deja más que claro el rastro de Dios. Podríamos hablar de tantos argumentos que hasta el más ateo quedaría pensando. Pero no es el cometido de este libro. Lo fundamental es saber que vengo de Dios, y más que criaturas de Dios, fuimos dotados como hijos amados de Dios.

Nótese como los ángeles de Dios son criaturas, pero los seres humanos somos más bien hijos de Dios. En este sentido, Dios nos

ensalza por encima de los ángeles en dignidad. Incluso el propio hecho de venir al mundo, nacer de una criatura como es María, haber muerto por nosotros, quedarse en la Eucaristía y recibirlo en la Eucaristía, nos da una dignidad altísima como seres humanos. Y sobre María, imagínense si la tierra que pisó Dios es santa, ¿cómo será el seno que lo formó? Pero volviendo al tema, muchas veces escuchamos que Dios nos da la dignidad por sus méritos, cada uno de nosotros valemos mucho, aunque tengamos muchas heridas, muchos problemas, muchos pecados, somos como el oro, que, aunque lo tiremos al barro, lo pisemos y lo escupamos, solo necesita limpiarse y sigue siendo oro. Son argumentos no para ensordecerse, pero tampoco para andar pensando que uno “no vale para nada”, o que soy “el último orejón del tarro”

¿Qué somos?

La segunda, ¿Qué somos? Somos una unidad sustancial de cuerpo y alma; en la visión tricotómica se distinguen cuerpo, alma y espíritu. (Bío, Psico, Espiritual)⁴ Las dos visiones no se oponen, con la diferencia que en la tricotómica resalta el ser espiritual, pero que también lo comprende la dicotómica. Saber qué somos, entender nuestra antropología es tan fundamental, que muchas veces vemos que hay corrientes en Psicología que dejan los procesos a medio hacer, o directamente no solucionan nada por no tener esta visión adecuada.

⁴ El relato bíblico expresa esta realidad con un lenguaje simbólico cuando afirma que “Dios formó al hombre con polvo del suelo e insufló en sus narices aliento de vida y resultó el hombre un ser viviente” (Gén 2,7).» (Catecismo, 362). La visión tricotómica de hombre refiere a que estamos dotados de cuerpo, alma y espíritu, lo que refiere al “alma” sería también propiamente la psique, lo subjetivo, el “Yo” y suma lo que propiamente conocemos por alma. (En griego alma: soma, psique y pneuma) El espíritu comparte lo sobrenatural del alma y es alimentado por la Gracia. Otra cita bíblica que se ve reflejada esta realidad es la Carta de San Pablo a los Romanos 8,8-17

En lo que técnicamente todas las corrientes sucumben es que no tienen en cuenta la dimensión espiritual del ser humano. Pero no solo caen en este problema que es como amputar una parte de nuestra vida, sino también en las visiones erradas o preponderando ciertas cualidades y no otras. Lo podríamos comparar con un doctor, que en el día de mañana deja de darle importancia al corazón como órgano vital. Pues el resultado será que mucha gente se muere y no van a entender por qué. O que el mecánico no tenga en cuenta el motor y solo vea importante el chasis, podría ser un desastre a la vuelta de la esquina. No será el tema de este libro, pero queremos resaltar la importancia de una buena Antropología, es decir una visión del ser humano que sea completa.

¿Cuál es nuestra misión?

Tercero, ¿Cuál es nuestra misión? Fines en el mundo hay por millares, pero la vida es mucho más hermosa cuando tenemos un fin, un objetivo, una misión, algo que terminar o cumplir antes de pasar de esta vida a la otra. Estos fines podríamos clasificarlos en terrenales y trascendentales. Los fines terrenales son todos aquellos que se quedan en este mundo, como el dinero, el poder, el placer, la empresa, etcétera. Son terrenales porque no trascienden, se quedan en lo mundano, también son los más populares, porque aparentan mucho y parece que son los que más felicidad dan. Sin embargo, siendo sinceros y objetivos, parece que, incluso teniendo fama, dinero y poder, la tristeza invade, la autoeliminación está por doquier, y así sucesivamente.

Hablando de fines terrenales, es curioso observar cómo los faraones eran enterrados con oro y algunos esclavos para comenzar la otra vida con la riqueza y los esclavos. Ellos querían trascender con todo lo que tenían, pero como dice el evangelio: *“No os amontonéis tesoros en la tierra, donde hay polilla y herrumbre que corroen, y ladrones que socavan y*

roban. Amontonaos más bien tesoros en el cielo, donde no hay polilla ni herrumbre que corroan, ni ladrones que socaven y roben." Mateo 6, 19-20.

También tenemos los fines trascendentales, que son los que generalmente nos dan más autosatisfacción, plenitud y felicidad. Estos son los que se unen a la voluntad de Dios y son conocer, amar y servir a Dios. Incluso en los fines trascendentales puede incluirse tener grandes riquezas que Dios nos da, pero con el fin no de amontonar, sino de ayudar a los demás. El dinero, la fama o el poder no son malos en sí mismos, sino en la relación que tengamos con estas cosas. (Mateo 15, 18-19).

Uno puede observar la vida de los santos como Monseñor Jacinto Vera, que siguiendo la voluntad de Dios llevó una vida incansable por las almas, con una determinación y tenacidad pocas veces vistas y al parecer esto lo hacía muy feliz:

"hay que contemplarlo en el campo de las fatigas apostólicas, para quedar atónitos y arrebatados de indecible admiración. Está con nosotros y desde el primer encuentro, se reveló como hombre de suma humildad, de una amabilidad totalmente paternal, de una franqueza y simplicidad que cautiva los corazones; en el trabajo de un apóstol, un celosísimo apóstol, en el verdadero y más grande sentido de la palabra" "Su apostolado no lo ejerce en salones cubiertos de tapices bordados de oro, ni desde un escritorio, hundido en un suave sillón con posa brazos, sino en la cabecera de los moribundos, en el tugurio maloliente del mendigo que visita y socorre en persona"⁵

No es necesario ser todos sacerdotes o monjas para ser felices, pero sí es importante entender el fin particular que Dios nos dio a cada uno, ya sea la familia, el sacerdocio, la vida religiosa o tener una empresa y tener empleados, generando así puestos de trabajo y

⁵ LIBRE SIN LICENCIA Y SÚBDITO SIN SERVIDUMBRE. MONSEÑOR JACINTO VERA: HECHOS Y PALABRAS. José Gabriel González Merlano. P.p 88

sustento para otras familias, o teniendo una especialidad o lo que sea, pero unido siempre a la voluntad de Dios, que esto nos asegura la realización plena. En definitiva, cada uno de nosotros tiene un “deber-ser” inscripto en el corazón, es ese deber que me realiza plenamente. Lo podemos observar cuando una persona estudia para una carrera que no le hace feliz, y es que en su corazón lo que realmente le latía, su “deber-ser”, era otra cosa.

Ser fiel a este deber-ser, en otras palabras, es ser santo, como dijo el Papa Francisco y también San José María Escrivá de Balaguer, ser santos, aunque sea de clase media, aunque no seamos un doctor de la Iglesia o un san Francisco de Asís, sino santa ama de casa, san chofer, san ingeniero. Es un llamado universal (para todos). Para saber el llamado que Dios nos tiene preparado, es básico y fundamental el conocimiento de uno mismo, más la vida de oración con los sacramentos como la misa y la confesión o sacramentales como el Santo Rosario. Las visitas al sagrario y estar tiempo allí meditando nos ayuda a guiarnos en todos nuestros pasos.

Es bueno tener muy en cuenta que nuestra realización y felicidad plena está pegado a la voluntad de Dios, por eso, si no somos felices, una de las razones podría ser por no estar por los caminos que Dios hubiera querido. Muchas veces se observa cómo hay muchas vocaciones al sacerdocio o una vida de religiosa, pero temiendo al llamado, pensando adelantadamente que no será lo mejor, se cambia de vocación, como si fuera algo que es elegible y no tanto como un sello que Dios colocó en nuestra alma. Por supuesto que se puede elegir, siempre somos libres, pero la verdadera realización la encontraremos por el camino ya pensado por Dios. Obviamente si nos desviamos, sería como el GPS, que nos vuelve a indicar una ruta nueva para llegar a ese mismo fin.

¿Cuál es nuestro fin?

Cuarto y último ¿Cuál es nuestro fin? Es tremendo pensar qué pasa después de la muerte, ya sea para un ateo o también un creyente. Primero en el hecho de que la muerte es lo más seguro que nos pueda pasar. No sabemos qué vamos a comer mañana, pero lo que sí tenemos seguro es la muerte. Segundo, en el hecho de que nosotros, con todas las facultades que tenemos como seres humanos, podemos construir un juego de comedor, con un curso de carpintería, y ese juego de comedor puede durar más que nosotros que lo creamos.

Un juego de comedor puede pasar de generación en generación y nosotros a los 80 o 90 años perdemos nuestra vida. Sin embargo ¿Qué pasa después? ¿Queda todo negro y con silencio? Nosotros, los creyentes, creemos que estamos dotados con un alma inmortal, es decir, que no muere, que vive para siempre. Que nuestro fin es el cielo. De Dios venimos y a Dios volvemos. Para lograr esto, un consejo que nos da Rodrigo Jaramillo fundador de Lazos de Amor Mariano es “vivir todo en clave de eternidad” Es decir, cada acto que uno realiza, cada día que vivimos, cada momento, uno puede sobrenaturalizarlo y pensar, ¿Cómo esto me puede acercar al cielo?

San Luis María Grignon de Montfort trabajaba en una funeraria,⁶ esto le ayudó mucho a meditar en los fines últimos del ser humano, que es lo más seguro que nos tocará vivir. En este sentido tenemos el compromiso de prepararnos para ese momento, que debemos amontonar tesoros en el cielo. También nos recuerda que *“del polvo vienes y al polvo volverás”* Nos hace humildes porque no podemos darnos vida propia, sino que un día la vida se termina. Pero de igual forma nos da esperanza de que estemos en un lugar donde no habrá

⁷ Tratado de la Verdadera Devoción a la Virgen María. San Luis María Grignon de Montfort

miseria, hambre, guerras y sufrimiento. “Preguntadle a ese obrero que se dirige a su trabajo:

- ¿A dónde vas?
- Os dirá: ¿Yo?, a trabajar.
- ¿Y para qué quieres trabajar?
- Pues para ganar un jornal.
- Y el jornal, ¿para qué lo quieres?
- Pues para comer.
- ¿Y para qué quieres comer?
- Pues..., ¡para vivir!
- ¿Y para qué quieres vivir?.”⁷

De algo que hacemos religiosamente y obligados como es el trabajo, muchas veces no lo proyectamos o pensamos que trasfondo u objetivos le ponemos.

A lo largo de toda la historia de la humanidad, en las diversas culturas, religiones, y civilizaciones, hemos podido observar que el ser humano tiene un deseo inscrito en su naturaleza y es el deseo de trascendencia y es bueno tenerlo en cuenta y vivir para ese momento, porque el que tiene razones para morir, tiene razones para vivir. Los santos pensaban mucho en esto, por ejemplo, San Pío de Pietrelcina que decía “Oh muerte, yo no sé quién puede temerte, ya que, por tí, la vida se abre para nosotros.”

Pero muchas veces en nuestra vida tenemos una aversión a esto como explica San Alfonso María de Ligorio, y tiene una

⁸ ROYO, Antonio. El misterio del más allá. Conferencias Cuaresmales pronunciadas por el autor en la Real Basílica de Atocha, de Madrid. P.

explicación, ya que el hombre y la mujer afrontan al pensar en el fin tres cosas⁸:

Frente a lo pasado, la conciencia nos recuerda los pecados, las culpas, las omisiones y nos gustaría tener la fuerza y el tiempo para poder cambiar esas realidades. Frente al presente también tenemos temor a dejar nuestras familias, nuestros seres amados y las cosas que poseemos a las que les tengamos afecto. Por último, frente a lo futuro, una gran incertidumbre de lo que vendrá, incluso al pensar que existe un juicio ante Dios.

Sería bueno para la muerte, vivir reconciliados con nuestro pasado, aceptar lo que no se pudo emprender, reparar lo que se pueda reparar y pedir perdón por lo que hicimos mal, al prójimo y a Dios.

Frente al presente, vivir desapegados a las cosas materiales, poner incluso por encima a Dios que a la familia (Mateo 19, 29.). La incertidumbre la tendremos, pero la conciencia tranquila nos dará una buena muerte. “No hay mejor almohada que una conciencia tranquila.”⁹

Hicimos un pequeño repaso de las preguntas más trascendentales que se hace la humanidad, y como solo a través de la fe se responden. Parte de conocerse es también conocer estas realidades a profundidad con más lectura y vida de oración.

¿Qué es el ser humano?

Nos vamos a centrar en la pregunta que nos hicimos anteriormente sobre ¿Qué es el ser humano?

⁸ Ligorio, San Alfonso (2012) Las Glorias de María

⁹ Frase célebre de Sócrates

Dijimos que éramos una unidad sustancial de cuerpo y alma en la visión dicotómica o en la visión tricotómica cuerpo, alma y espíritu. (Bío, Psico, Espiritual) Las dos visiones son las mismas, la tricotómica ayuda a distinguir el área más espiritual de nosotros.

Hay muchas citas bíblicas que lo demuestran, como por ejemplo “*Que el Dios de la paz los haga santos en toda su persona. Que se digne guardarlos sin reproche, en su espíritu, su alma y su cuerpo, hasta la venida de Cristo Jesús, nuestro Señor.*” 1 Tesalonicenses 5,23 o “*Esperando este día, el cuerpo y el alma del creyente participan ya de la dignidad de ser "en Cristo"* del Catecismo de la Iglesia Católica¹⁰

Dentro de lo que somos no se agrega el ser “social”, por algo muy sencillo, por ejemplo, un auto, podemos decir que tiene un motor y un chasis. El auto en su antropología no tiene una persona dentro, no sale de la fábrica y lo venden con alguien que lo conduzca, pero si es fundamental para que ande. Lo mismo con la humanidad, no es varias personas como Dios, pero sí es social por naturaleza: necesita de otros para realizarse.

A diferencia de Dios que es tres personas en una sola (Padre, Hijo y Espíritu Santo), nosotros somos una sola en una sola. Nuestra parte social es fundamental, incluso en algunos experimentos prohibidos en las épocas de guerra, donde se les prohíbe a bebés tener acercamiento social, pero si se le da alimento, bebida y un lugar cómodo para estar, se descubre que el ser humano sin amor humano, sin sociedad, muere o queda con severas patologías.¹¹

¿De qué nos sirve saber de qué estamos hechos? Haciendo esta distinción, podemos decir que un problema psicológico puede venir de tres áreas de nuestra vida: o de lo biológico, área generalmente

¹⁰ IGLESIA CATÓLICA, Catecismo de la Iglesia Católica, 1004

¹¹ Spitz "Enfermedad Psicogénica en la Primera Infancia"

trabajada por la psiquiatría,¹² o puede venir del alma que es nuestra psicología y por último puede venir de nuestro espíritu, la parte espiritual en conexión con Dios. No es posible dividir por completo las tres áreas y establecer límites, ya que en definitiva somos una unidad, pero si podemos dar algunas ideas.

Cuando integramos estas tres partes, rápidamente logramos descubrir cuando a veces necesitamos una confesión o acercarnos a Dios, o cuando necesitamos estar asistidos por un psicólogo, o cuando necesitamos una asistencia como la de un psiquiatra.

Alma y Espíritu

Por un lado, vemos los problemas en la psiquis del ser humano, que con ayuda de un buen psicólogo o con la dirección de un sacerdote también mejoran notablemente y esto responde a nuestra alma.

Jesús habla claramente del alma y la coloca por encima del cuerpo, *“No tened miedo a los que matan el cuerpo si no a los que matan el alma”* o *“De que le sirve al hombre ganar el mundo entero si pierde su alma”* Mateo 10,28 / 16,26

Así como el cuerpo tiene sentidos, el alma tiene potencias llamadas entendimiento y voluntad. Hay algunos autores que agregan memoria, pero otros entienden que memoria comprende también entendimiento.

Más allá de eso, el entendimiento es fundamental y lo cultivamos todo el tiempo, aunque no nos demos cuenta. El motor del

¹² También existe la Psicología Cognitiva que hace experimentos en este sentido

entendimiento es la inteligencia, pero no se restringe solo a eso, se habla de entendimiento en un sentido amplio.

El catecismo habla sobre la importancia de la meditación y dar espacios de entendimiento; *“La meditación es, sobre todo, una búsqueda. El espíritu trata de comprender el porqué y el cómo de la vida cristiana para adberirse y responder a lo que el Señor pide. Hace falta una atención difícil de encauzar. Habitualmente se hace con la ayuda de algún libro, que a los cristianos no les faltan: las sagradas Escrituras, especialmente el Evangelio, las imágenes sagradas, los textos litúrgicos del día o del tiempo, escritos de los Padres espirituales, obras de espiritualidad, el gran libro de la creación y el de la historia, la página del “hoy” de Dios.”*¹³

Luego la voluntad, el “querer”, que se articula con la libertad con la que Dios nos ha dotado. El entendimiento ilumina la voluntad para que esta actúe, la voluntad sin entendimiento no funciona, tiene que estar iluminada para poder actuar.

Un detalle no menor, es que el trabajo del psicólogo durante siglos lo hizo los sacerdotes de todo el mundo, luego con la secularización esto se perdió y comenzó a tener peso la Psicología, que es una corriente muy reciente, hace unos 140 años con el laboratorio de Wundt, con Freud y compañía.

Si hablamos del espíritu, el pecado afecta a la persona no solo moralmente, sino también física y psicológicamente. Y todo se afecta en todo porque somos una unidad. Esto se ve reflejado en los millares de personas que, en dos mil años,¹⁴ con sacramentos, mejoran notablemente y esto habla de la importancia de una buena salud espiritual. Nuestro lado espiritual se afecta con el pecado y también crece con la gracia de Dios. Muchas veces las personas quieren hacer

¹³ Iglesia Católica, “Catecismo de la Iglesia Católica”, 2705

¹⁴ En realidad, hace más de dos mil años, ya que venimos de nuestros hermanos judíos y podemos decir que desde que comienza el mundo.

grandes procesos en psicoterapia, cuando lo que necesitaban era una santa confesión con un sacerdote.

Nuestro lado espiritual se conecta perfectamente con los dones del Espíritu Santo o en una situación de pecado con el espíritu del mal. Cada persona tiene su espíritu que tiene sus particularidades, por ejemplo, San Francisco de Asís con un espíritu predominantemente la pobreza, Santa Teresita con el valor de las pequeñas cosas, San Francisco de Sales la amabilidad y dirección de las almas, Santa Teresa de Calcuta la caridad o satanás y el espíritu de la soberbia. Cada uno acogió darle forma a su espíritu, una forma de ser, son las distintas formas que amaron, en el caso del demonio un amor propio.

Nuestro espíritu está iluminado por el Espíritu (Espíritu Santo) que es el amor, pero no todos amamos de la misma forma. Mi forma de amar es la forma que acogemos el Espíritu, o el espíritu del mal.

El Espíritu Santo trabaja en cada uno como un artesano paciente: no nos hace a todos iguales, sino que va moldeando lo que ya somos para llevarlo a su mejor versión.

Por eso a medida que vamos abandonando el espíritu del mal, nos deberíamos llenar del Espíritu del bien, que es lo que muchas veces fallamos y termina pasando como dice el Evangelio: vuelven siete demonios peores.¹⁵

El espíritu es el que sugiere, pero la voluntad es la que acepta o rechaza, ahí está nuestra libertad que es algo tan importante que ni siquiera Dios la toca.

¹⁵ Mateo 10: 43-45

Algunas ideas

Ahora que distinguimos estas tres áreas de nuestra vida hablaremos de algunas ideas en concreto. Por ejemplo, el hombre es descrito como un animal racional, y muchas veces se dice que solo somos un cuerpo animado, pero esto no es así.

El cuerpo lo compartimos con otras especies, por ejemplo, el elefante tiene cuerpo, el perro tiene cuerpo, el delfín tiene cuerpo, pero el modo de ser es distinto que el de cualquier criatura. Lo propio del hombre no es únicamente su cuerpo, sino también su alma que es espiritual, que puede trascender.

El alma que es espiritual (la de todos los humanos), es el alma que tiene capacidad de conocer, amar y servir a Dios, distinta a la de un gato, que, no trasciende. Aunque al día de hoy el alma espiritual de los seres humanos ha perdido su capacidad espiritual, comportándonos más bien como seres terrenales, o como animales. (En el sentido de que dejamos permanentemente gobernarnos por las pasiones, los sentimientos y las emociones).

El alma la vamos a definir como cualquier principio vital.¹⁶ Los Romanos decían “alma” en latín “ánima”, como algo que está animado, por ejemplo, decimos que un dibujo está “animado”. En griego la palabra alma es “Psique”

Esto quiere decir que el alma no es algo que llevamos aparte, como en una mochila, ni un ‘fantasma’ que aparece después de la muerte, sino que es lo más propio de nosotros. Cuando pensamos en nosotros mismos, estamos refiriéndonos a esa dimensión. Por eso, al ver a una persona jugando al fútbol, no vemos solo un cuerpo en

¹⁶ Esta es una definición de la filosofía Aristotélica, o de la filosofía Tomista.

movimiento, sino a alguien que actúa, decide y se expresa de un modo único. Esa forma propia de ser es expresión de su alma.

El Catecismo de la Iglesia Católica define muerte de un sujeto cuando hay muerte cerebral¹⁷, incluido los casos cuando sigue su corazón marchando, pero no su cerebro. La muerte cerebral nos muestra que la persona ya no está presente en ese cuerpo, aunque algunos órganos sigan funcionando. Pero no significa que el alma sea solo el cerebro, sino que somos un todo, cuerpo-alma, es una unidad indisoluble. O sea que, si tocamos nuestro brazo, tocamos el cuerpo y el alma y así con cada parte del cuerpo. El ejemplo de la muerte cerebral es totalmente ilustrativo para entender que el alma somos nosotros.

También el alma es racional, cuando realizamos un modo de ser distinto del de los animales que es el raciocinio¹⁸ Un hombre actúa bajo su raciocinio en la mayoría del tiempo, un animal actúa bajo su instinto la mayoría del tiempo.¹⁹

Co-creadores

“Y formó Yhavé, Dios el que es, al hombre del polvo de la tierra e insufló de sus narices aliento de vida, de modo que el hombre vino a ser alma viviente”
Génesis 2, 7

¹⁷ La tradición teológica, desde Santo Tomás de Aquino, entiende la muerte como la separación del alma y el cuerpo. La medicina, por su parte, utiliza criterios como la muerte cerebral total para constatar con certeza que esta separación ya ha ocurrido.

¹⁸ Aristóteles decía que para entender que tenemos algo espiritual distinto de la materia era en la capacidad de poder abstraer al intelecto las cosas que son materiales sin metérmelas en la cabeza.

¹⁹ Si se compara dos juicios para deducir un tercero, realiza un raciocinio, ejemplo: Todo hombre es mortal, Pepe es hombre, luego Pepe es mortal. Esto es un raciocinio explícito y recibe el nombre en filosofía como silogismo. El animal tiene una inteligencia sensitiva. La inteligencia intelectual es propia del hombre, los ángeles y Dios.

La acción de Dios en el Génesis es tomar de una materia preexistente como el barro que termina siendo el cuerpo y le infunde el alma espiritual. Vean que Dios no forma únicamente al hombre de barro, sino que le infunde el alma, ni tampoco solo espíritu como los ángeles, sino barro y el alma.

Luego Dios nos hace co-creadores,²⁰ ya que con un óvulo y un espermatozoide damos el sustrato material que es el cuerpo, que se forma a través de la mamá y el papá. Pero del cuerpo no viene el alma, sino que el alma viene directamente de Dios. (Por eso la iglesia se opone al aborto, ya que el alma se infunde en el mismo momento de la concepción, no cuando el bebé sale de la mamá). Si solo fuéramos cuerpo, el cuerpo quedaría tirado y sin vida, como una especie de maniquí. Si a ese cuerpo tirado le pongo el alma, vuelve a la vida. En esta unidad de cuerpo y alma, ni el cuerpo es malo ni el alma es mala, ambos son buenos.²¹

El Padre Javier Olivera Rasavi hace una analogía en la que dice que el espíritu del hombre se acerca más a la idea de los ángeles y el cuerpo a las bestias. De ahí nuestros modos de ser en algo se parecen a los ángeles y en algo se parecen a los animales.

¿En qué se parece a un ángel? En que podemos conocer la verdad y alcanzamos amarla y él parecido a un animal es que está sujeto a un cuerpo, a las pasiones, sentimientos y emociones de ese cuerpo. Aunque es sustancial destacar que no son dos cosas por separado, sino que el alma y el cuerpo son una sustancia única e indisoluble y que el

²⁰ Ser creador es hacer algo de la nada, al comparar al humano con ser co-creador es hacer una analogía, esto quiere decir que algo en parte es igual y en parte es distinto.

²¹ Hay dualismos que indican que la materia es mala o que somos todo buenos como las visiones Pelagianas

cuerpo no es malo ni el alma buena, es el desorden es lo que genera el caos.

Cuerpo

También tenemos nuestra parte corporal, lo que corresponde más bien a la psiquiatría, se puede observar grandes mejoras con su intervención. Aunque podemos observar la excesiva medicalización para todo tipo de problemas. Esto pasa por el afán que tenemos muchas veces de “la cura”, vivimos en un mundo muy rápido y no hay tiempo ni para llorar.

Todo tiene que ser automático y ligero y la mejor solución es el fármaco. La culpa no es solo de las farmacéuticas o los psiquiatras y la publicidad, sino también las personas que no se dan tiempo. La enfermedad mental es una lepra, algo vergonzoso que nadie quiere caer y en el afán de salir rápido o la ignorancia de los métodos se busca solo una solución corporal, que arregle las neuronas.

Pero la evidencia muestra que la cura no pasa solo por esta área y que muchas veces los medicamentos sirven para aplazar o invisibilizar un problema que salta más tarde con otra forma.

Además, la medicalización permanente es muy peligrosa por el simple hecho del deterioro que provoca en las conexiones neuronales. Se puede buscar comparaciones de cerebros con y sin algunas medicaciones y los resultados realmente son alarmantes. Si tenemos problemas más sencillos como ansiedad o depresión, la medicación es buena hasta cierto punto, en general (depende del problema) se debería dar hasta un cierto plazo para los psicofármacos, acompañados de una buena terapia y un buen sacerdote.

Debemos saber que el psicofármaco también es un negocio, y es más fácil. Nadie quiere tomar el camino largo, el camino que lleva

esfuerzo y tiempo. Pues desde aquí, yo te lo recomiendo, es más sano, y mucho mejor y ni que hablar si lo hacemos con Dios. El camino largo no quiere decir que sea exactamente sin medicación, sino a un esfuerzo amplio en todo sentido, desde lo corporal, psicológico y espiritual. Porque lo que pasa muchas veces es que nos conformamos con el psiquiatra, no se pisa el consultorio del psicólogo y menos un templo.

Otro detalle no menor es saber que cualquiera de las tres partes son buenas, cuando se habla de la carne en el evangelio se refiere a los apetitos desordenados que son los que llevan al pecado.

El cuerpo es el templo del Espíritu Santo,²² y esto quiere decir que el cuerpo es bueno, perfecto y sagrado y por esto es templo. Cuando comulgamos somos sagrarios, pues Dios no bajo al pan para quedarse en una caja de metal consagrada, no, vino para que lo comulgamos y nosotros ser ese templo donde mora Dios. El pecado especialmente de la carne, es una profanación de ese templo que Dios nos da.

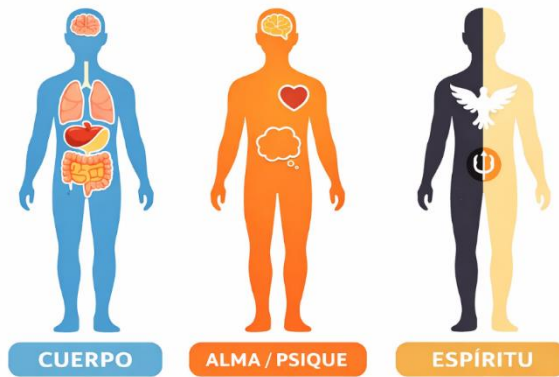
En la Eucaristía pasa algo increíble, ya que cuando comulgamos nuestro cuerpo se une con el cuerpo de Cristo, nuestra sangre se une con la sangre de Cristo, nuestra alma se une con el alma de Cristo, nuestro espíritu se une con la Divinidad de Cristo. A medida que comulgamos reina Jesús en nuestra vida, somos otro Jesús, en la tierra. Por eso no hay como la Eucaristía.

En el cuerpo están las puertas del alma que son nuestros sentidos, nada entra ni sale de nosotros espiritualmente hablando si no es por los sentidos, estas son las entradas y salidas del alma y con esto se peca o se bendice.

²² 1 corintios 6,19

Casi todas las veces podemos ver los problemas del alma o del espíritu en el cuerpo, o viceversa, problemas del espíritu en el alma como pasa comúnmente. Todo se afecta a todo. Un ejemplo muy sencillo es ver una cara deprimida, triste, con ojeras, piel pálida, entonces podemos ver a través del cuerpo que pasa en el alma.

Nuestro cuerpo está hecho a imagen y semejanza de Dios. ¿Pero, qué imagen si Dios es espíritu? A imagen y semejanza de Cristo. Porque Dios que es omnisciente (que conoce todas las cosas reales y



posibles) crea a la humanidad a imagen de Jesús, sabiendo en su infinito pensamiento cómo será la segunda persona de la Trinidad encarnada.

El esquema representa la unidad del ser humano en tres dimensiones: cuerpo, alma/psique y espíritu. El **cuerpo** (azul) muestra la dimensión biológica y material, área trabajada mayormente por la psiquiatría. El **alma/psique** (naranja) simboliza la vida interior: pensamiento (cabeza), afectividad (corazón) y experiencia interna (burbuja en el abdomen) En el abdomen se representa la dimensión visceral de la experiencia, vinculada al eje intestino-cerebro, que influye en las emociones, el ánimo y ciertos procesos cognitivos. El **espíritu** (amarillo/blanco y oscuro) expresa la conexión con Dios y la

lucha espiritual: la luz con la paloma representa la gracia de Dios, mientras que también tiene el símbolo satánico que demuestra la tentación, aunque estemos en perfectas condiciones en todas nuestras áreas de la vida. Mientras que la zona oscura indica la posibilidad del pecado y la lejanía con Dios, aunque también allí está Dios, iluminando e intentando atraer al alma.

Facultades superiores

El alma y el cuerpo poseen facultades: las del alma se denominan superiores y las del cuerpo, inferiores. El alma está dotada de entendimiento y voluntad.²³ El entendimiento tiende a la verdad y se perfecciona en ella. Esta verdad es Dios: «*Yo soy el Camino, la Verdad y la Vida. Nadie va al Padre sino por mí*» (Juan 14,6). Todo conocimiento humano, de modo directo o indirecto, se ordena a esta búsqueda.

Entendimiento

“El entendimiento es la capacidad que tiene el hombre para pensar, para buscar y hallar la verdad a través de la mente y la razón. Gracias a esta capacidad, el hombre puede entender y aprender, imaginar y memorizar, puede hacer grandes descubrimientos e inventar cosas maravillosas, puede mejorar el mundo, pero lo más importante es que, gracias a su entendimiento, el hombre puede llegar a conocer la verdad. Conocer la verdad significa que aquello que pensamos coincide con lo que realmente es o sucede. Es importante “el entendimiento” porque usándolo

²³ [1] ROYO, Antonio. Teología de la Perfección Cristiana. 9na ed. Madrid: La Editorial Católica (BAC), 2001. Pp. 373-389.

Antonio Royo Marín no agrega a las potencias del alma la Memoria por el hecho de que esta se asocia al entendimiento. En la tradición tomista, las facultades superiores del alma son entendimiento y voluntad. La memoria no se pone al mismo nivel: se la entiende más bien como una función ligada al entendimiento (memoria intelectual) o como facultad sensitiva (memoria sensible).

correctamente y conociendo la revelación de Dios llegamos a la Verdad: “conoceréis la verdad y la verdad os hará libres” (Jn 8,32).”²⁴

Voluntad

Nuestra voluntad tiende hacia el “bien” que la facultad del entendimiento le propone. Tiende a amar el bien supremo que es Dios, aunque muchas veces lo que el alma entiende por bien, objetivamente no sea bueno.²⁵ Entendiendo estas definiciones podemos decir que nadie ama lo que no conoce, para amar algo uno debe alimentarse con el entendimiento para que luego la voluntad lo tome.

“Pero el hombre no sólo piensa, sino que también tiene voluntad, “quiere”. Es decir, el hombre busca aquello que le atrae. La voluntad es la capacidad que tiene el hombre para “moverse” hacia un bien que desea. La voluntad busca siempre un bien que ha sido pensado y prestando a ella anteriormente por el entendimiento. La voluntad se mueve para alcanzar la felicidad que la inteligencia piensa que le dará tener el bien deseado. Es importante la Voluntad porque con ella practicamos la virtud: La repetición habitual de un buen acto de la voluntad se denomina virtud, la repetición habitual de un mal acto de la voluntad se denomina vicio.”²⁶

El entendimiento y la voluntad son superiores porque están en el alma y estas deben gobernar a las facultades inferiores que están en el cuerpo. Entre ellas se cuentan las pasiones, los sentimientos, las emociones y los instintos.²⁷

²⁴ Preparación para la Consagración Total Lazos de Amor Mariano

²⁵ SUMA TEOLÓGICA, ESQUEMA DE LAS PASIONES – Santo Tomas de Aquino

²⁶ Preparación para la Consagración Total Lazos de Amor Mariano

²⁷ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA numeral del 1767 al 1775

Facultades inferiores

Las facultades inferiores no quieren decir que sean malas en sí, todas las facultades son necesarias y en principio son buenas. El pecado original deja un desorden interior en nosotros, haciendo que las facultades inferiores estén por encima de las superiores. Ya no gobierna el raciocinio, el intelecto por encima de las pasiones, sino todo lo contrario. No podemos decirle a la tristeza de una manera despótica “vete” y se va. Muchas veces tampoco dominamos lo que pensamos. Este desorden interior viene del pecado original que luego la brecha crece con más desordenes en nuestra alma o nuestro cuerpo.

En la práctica, saber esto, es fundamental para entender que, es sinónimo de salud, la gestión controlada de estas facultades y que cuando esto está dado vuelta de una manera acentuada, puede ser problemas actuales o futuros, de patologías, de problemas espirituales, incluso somatizarlas hasta tener problemas corporales, etcétera. En este sentido hay algunas psicologías que se dedican exclusivamente a generar virtudes para lograr estos controles, aunque no llamen con estas palabras sus técnicas.

La psicopatología comienza con el pecado original, entre otras cosas, el pecado desordena las facultades, perdiendo el estado original en el que el hombre gozaba y vivía. Que tengamos una “gestión controlada” de facultades no quiere decir que seamos como robot racionalizando todo, en el orden también se da la espontaneidad, la vivacidad, la alegría y la tristeza. Un claro ejemplo es ver a Jesús en el evangelio que llora por la muerte de Lázaro. Dios tiene un orden perfecto interior y sin embargo lloro, se enojó, se rió, también sufrió etc. Este ejemplo es para entender que el orden en si no es aburrido o robotizado, sino que es salud.

Tampoco podemos reducir la psicopatología solo a un desorden, sino que esto también afecta nuestro espíritu, el pecado

mancha y rompe ese vínculo que tenemos con Dios y esto también es causa de problemas.

Según Amadeo Sensini, entiende las facultades inferiores como las potencias sensibles del hombre, ligadas al cuerpo, que incluyen las pasiones, emociones, impulsos y sentidos internos como la imaginación y la memoria sensible. No son negativas en sí mismas, sino fuerzas que movilizan la acción concreta; Su función propia es servir al entendimiento y a la voluntad, que deben gobernarlas para orientar la conducta hacia el bien.

Sentidos externos

Los sentidos externos —vista, oído, olfato, gusto y tacto— son las puertas de entrada del conocimiento sensible, mediante las cuales el alma recibe los datos del mundo y sobre los que luego trabaja el entendimiento. Entre ellos, la vista puede considerarse el sentido más “racional”, en cuanto capta formas, proporciones y distancias con mayor claridad, facilitando la comprensión de la realidad; además, su procesamiento se integra con áreas superiores del cerebro implicadas en el juicio y la interpretación. El oído, en cambio, tiene un carácter más “espiritual”: por él recibimos la palabra, y la palabra exige confianza; uno cree lo que escucha antes de poder verificarlo plenamente. Por eso, en la tradición cristiana, la fe entra por el oído: «Esto es mi cuerpo... esta es mi sangre».

Sanar los sentidos es clave porque son la puerta por la que entra la experiencia y, si están heridos, distorsionan todo lo que sigue. Por ejemplo, en el tacto: una persona que sufrió abuso puede asociar el contacto físico con amenaza, rechazo o angustia, quedando su cuerpo en estado de alerta aun cuando ya no hay peligro real. Allí no alcanza con “entenderlo”; el cuerpo también debe ser trabajado, reeducando progresivamente la experiencia del contacto para que vuelva a ser segura y ordenada. En esta línea, corrientes como la

bioenergética han puesto el foco justamente en cómo las tensiones corporales y las vivencias quedan inscriptas en el cuerpo.

En la tradición cristiana, se reconoce la existencia de influencias espirituales que no provienen de Dios —asociadas al demonio—, por lo que algunas prácticas, como la Bioenergética requieren discernimiento y prudencia.

Sentidos internos

Los sentidos internos —sentido común, imaginación, memoria sensible y estimativa (o cogitativa)— integran y elaboran lo que captan los sentidos externos, dando unidad y significado a la experiencia. El sentido común unifica las percepciones; la imaginación las conserva y combina; la memoria sensible guarda las experiencias con su carga afectiva; y la estimativa/cogitativa juzga de modo inmediato lo conveniente o peligroso. Son decisivos: si están desordenados, distorsionan la realidad (imaginación que exagera, memoria que fija el dolor, juicios impulsivos); si están sanos, preparan el terreno para que el entendimiento juzgue bien y la voluntad actúe con rectitud.

Apetito sensible (pasiones, sentimientos y emociones)

El apetito sensible, es decir, las pasiones, constituye el dinamismo afectivo del hombre en cuanto ser corporal. Se divide en dos: el **concupiscible**, que responde a bienes o males inmediatos (amor, odio, deseo, aversión, gozo y tristeza), y el **irascible**, que entra en juego ante dificultades (esperanza, desesperación, temor, audacia e ira). Estas pasiones no son malas en sí, sino fuerzas que mueven a la acción

El temperamento no es una facultad, es la base biológica sobre la que operan las facultades inferiores. Se ubica en el nivel corporal-sensible: condiciona cómo reaccionan las pasiones (apetito sensible) y, en parte, los sentidos internos.

El apetito sensible comprende las pasiones, es decir, los movimientos afectivos que surgen ante el bien o el mal percibido. En el lenguaje actual, estas pasiones suelen denominarse emociones y sentimientos: las emociones como reacciones más inmediatas y corporales, y los sentimientos como elaboraciones más estables y conscientes de esas mismas experiencias. Sin embargo, no se trata de realidades distintas, sino de diferentes modos de nombrar un mismo dinamismo afectivo.

Capítulo dos

El temperamento

Seguramente has escuchado el dicho: "salió igual a la madre", o "tiene el mal genio del padre". Y el trasfondo del dicho es cierto, ya que heredamos ciertas formas de configuración de nuestra psique.

Podemos observar algunas personas que son más analíticas, otras más serias y difícil de sacar una sonrisa, otros alegres, otros tristes y más callados, vemos que otros tienen la tendencia a estar siempre activos, otros sumamente distraídos y todo por naturaleza. Tendemos a ciertos estados y estos son los modos de ser llamados temperamentos.

Conocerse a uno mismo es fundamental, es muy difícil para una persona avanzar en su vida espiritual o terrenal si no se conoce un poco. También es muy difícil superar un problema psicológico si una persona no se conoce, no sabe de sus limitaciones, no conoce sobre sus cualidades, en definitiva, no conoce las herramientas que tiene para

vivir. Por eso, las personas como los deportistas hacen grandes esfuerzos para conocerse, no solo físicamente, sino también mentalmente y así obtener mejores resultados.

Santo Tomás de Aquino dijo "la gracia supone la naturaleza" y esto significa que la gracia que obra en un individuo, lo suele hacer respetando su dimensión natural. Es decir, que cuanto más perfección tiene la naturaleza, más en abundancia llega la gracia.

Aristóteles decía que el hombre nacía con ciertas inclinaciones que no eran buenas, que había que dominarlas y transformarlas en virtudes. Por el contrario, si uno no las dominaba estas inclinaciones empeoraban con el tiempo.

San Francisco de Sales sobre los temperamentos decía: *"También tenemos, Filotea, ciertas inclinaciones naturales, las cuales porque no tienen su origen en nuestros pecados particulares, no son propiamente pecado, ni mortal ni venial"* *"Hay personas que son naturalmente ligeras, otras ásperas, otras contrarias a aceptar fácilmente el parecer de los demás; otras propensas a la indignación, otras a la cólera, otras al amor"* San Francisco reconoce estas inclinaciones en nuestra vida y así sucesivamente muchos Santos, Obispos, Papas y laicos que han hablado del tema.²⁸

La psicología actual incluye tantas teorías que se contraponen entre ellas, pasa totalmente desapercibido lo que muchas veces nos parece obvio y fácil de observar y son los temperamentos.

El temperamento no es la totalidad de la persona, sino su base natural; la personalidad, en cambio, se construye sobre esa base. El verdadero crecimiento no consiste en negar el temperamento, sino en ordenarlo, educarlo en sus inclinaciones y elevarlo en sus fortalezas.

²⁸ [3] SALES, Francisco S, (2021) Filotea. Introducción a la vida devota. COLOMBIA: Editorial Isabel de Castilla Pp. 50

¿Qué es el Temperamento?

¿Qué es el Temperamento? *“es el conjunto de las inclinaciones íntimas que brotan de la constitución fisiológica de los individuos”*²⁹ O sea que, el temperamento tiene una base biológica y hereditaria que influye en el psiquismo. Así como tenemos nuestra piel tiene un color, o tenemos diferente altura o peso, así también nacemos inclinados hacia ciertos estados llamados Temperamentos. Son heredados porque nacemos con un temperamento heredado del padre o de la madre, de ahí el dicho “salió con el carácter de la madre” o “igualito a las mañas del padre”

Estas disposiciones pertenecen al mundo interior y no al mundo exterior. El exterior nos puede condicionar el temperamento, pero ya de fábrica tenemos cierta configuración del psiquismo.

¡El temperamento no viene de la educación! Se pueden observar claramente en los niños, ya que ellos tienen el temperamento de una manera natural, por no estar modificados por la educación, la voluntad y el hábito como un adulto. Por ejemplo, podemos apreciar en unas mellizas, una es más divertida, picara y extrovertida, y otra más mimosa, tranquila y tímida. ¿Y cómo puede pasar esto, si las alimentamos con lo mismo, fueron al mismo colegio, tenían los mismos amigos? Son temperamentos diferentes. Conocer los temperamentos es una gran arma para la educación de cada niño, para llevar una estrategia de educación para cada uno.

Un ejemplo que nos puede acercar a la idea de temperamentos son los animales, lo podemos ver en las razas de perros, hay algunas que son más inclinadas a la lucha, serios, iracundos, otros más juguetones, amigables, bonachones, otros que duermen todo el día,

²⁹ ROYO, Antonio. Teología de la Perfección Cristiana. 9na ed. Madrid: La editorial Católica (BAC), 2001. Pp. 760-765

etcétera. Estos distintos estados son una manera de configurarse el psiquismo y les llamaremos temperamentos.

Ejemplos prácticos de temperamentos en las personas

¿Quiénes son los sanguíneos? Son esas personas extrovertidas, alegres, que de todo hacen una fiesta, son personas que todo lo alegran, suele resultar simpático, y generalmente son el alma de la fiesta. Con relación a la excitabilidad, son fuertemente excitables ante cualquier impresión.

Por ejemplo, le podemos mostrar una obra de arte y dirá "pa, qué buena pintura, mira este marco, qué bueno, mira esos colores, que gran retrato, es buenísima, es buenísima" Por el contrario, la impresión le dura poco tiempo, como dice el dicho "tiene mecha corta" Esto quiere decir que, así como le impresionó algo al rato se olvidó totalmente.

Son los que vienen perdiendo el partido 8 a 0 y siguen gritando "vamos, no importa, vamos, que le ganamos" Aunque el vaso esté vacío, él lo ve casi lleno. Pero por ser así de extrovertidos y alegres, caen muchas veces en la vanidad y tienen una mirada superficial de las cosas. No entienden por qué los otros se enojan con sus bromas.

En general, ellos tienen agilidad mental, aunque no tienen profundidad, por lo mismo que mencionamos anteriormente, la fugacidad. Como es apresurado, es atolondrado. Juzga muy rápidamente a las personas, tiene una gran inconstancia.

Otro temperamento son los coléricos, son tenaces y voluntariosos, son personas que lo que se proponen lo logran, hacen hoy lo que tienen que hacer para mañana, son personas que cuando

comienzan un proyecto lo terminan. Por naturaleza son activistas, siempre haciendo cosas y ese es su descanso, cuando están, hacen algo.

Generalmente, tienen un intelecto agudo, una voluntad fuerte, aunque son más inclinados a obrar que a pensar. Si tienen que pasar por un obstáculo, en vez de buscar la puerta, rompen la pared con la cabeza. Generalmente, también son obstinados, guardan rencor y se enojan fácilmente. En cuanto a la excitabilidad es rápida y violenta, la impresión le queda grabada en lo profundo del corazón.

Siempre acarician un proyecto grande y cuando lo piensan, enseguida ponen manos a la obra. Entre los coléricos hay grandes jefes, conquistadores, apóstoles. Por lo general, el temperamento colérico es de un hombre o mujer de gobierno. Si encuentran un obstáculo, lo toman como objetivo. El colérico tiende a la ira y el orgullo y si se le contradice puede ser violento. Si llega a ser vencido, guardará rencor hasta el momento de la venganza. El colérico no entiende el dolor de los demás. Generalmente, aparecen fuertes a los demás como egoístas, sin corazón.

Otro ejemplo son los melancólicos o nerviosos. Respecto a la excitabilidad es débil y difícil de entrar, pero una vez entran son muy marcadas y muy difícil de quitar. La duración es muy larga y son personas que muy difícilmente olvidan.

A diferencia del sanguíneo, son personas hondas, inclinadas a la reflexión, a la soledad, a la quietud. Son personas más bien tímidas y tremendamente meditabundas, personas muy reflexivas, que todo lo piensan. Rumian las ideas una y otra vez y generalmente tienen agudeza intelectual, son personas que se inclinan al arte. Puede ser un intelectual seco y cerrado o contemplativo que se ocupa de las cosas de Dios y de los demás.

El melancólico ama para siempre a diferencia del sanguíneo con su fugacidad. Cuando le traicionan tienen la sensación de nunca más van a arreglar lo que les pasó. Respecto a su voluntad, el melancólico sigue las fuerzas físicas de su cuerpo, si se siente cansado no sigue más. El problema de este temperamento que están muy inclinados a la melancolía, llevándolos muchas veces a estados de tristeza. Ejemplo: "-¿Cómo te fue en el examen? -Mal. -¿Cuánto sacaste? - 8" Al estar inclinado al pesimismo ve el vaso siempre medio vacío. Santa Teresa de Ávila decía que el melancólico nunca termina de terminar. Como dice el dicho: "se le pasó el tren"

Por último, el flemático, son las personas tranquilas de la vida, nada les turba, nada les espanta, nada les asusta. Con respecto a la excitabilidad no se excitan o lo hacen muy débilmente. La reacción también es débil. Las impresiones recibidas desaparecen pronto y generalmente no dejan huella en el corazón.

Los problemas en vez de enfrentarlos le dan la vuelta y los esquivan. Son personas diplomáticas por excelencia, prefieren el buen vivir a cualquier discusión, por eso muchas veces dan la razón en vez de ponerse a pelear.

Son de un paso tranquilo para todas las tareas, no se irrita fácilmente, es discreto, sobrio en el modo de ser, juicioso. Tiene un sentido práctico de la vida. No tiene las pasiones vivas del sanguíneo ni las profundas del melancólico. Casi que no tiene pasiones ni sangre. Es ordenado, justo, tiene un gran corazón, aunque a veces aparente ser frío.

Le falta entusiasmo y espontaneidad. Frase típica: "no creo que sea para tanto" Son agradables y en todo están conformes. Tiene un rostro amable y Santo Tomás decía que son de cuerpos robustos. El problema del temperamento es que por esa pasividad les cuesta mucho llevar a cabo un proyecto o compromiso, y a veces tienden al egoísmo.

Es como una tortuga, que tarde mucho ponerse en marcha. Pueden volverse vagos e insensibles a su exterior. Hay que estar todo el tiempo empujándolo y motivarlo.

Temperamento y carácter

El temperamento no es todo nuestro carácter, sino que *“el carácter es el conjunto de las disposiciones psicológicas que nacen del temperamento en cuanto modificado por la educación y el trabajo de la voluntad y consolidado por el hábito. Según esta formación el carácter será de una u otra manera”* O sea que todo nuestro comportamiento habitual va a ser la suma del temperamento, pero este es modificado por la educación que tuve en la vida y toda nuestra historia.

Por ejemplo, si tengo un temperamento flemático, que le cuesta un poco más el trabajo, mejorando la educación al compromiso, también mejora el carácter. Con esto comenzamos a generar virtud, porque trabajando esa flaqueza del temperamento, termina consolidado por el hábito, ya que para nuestro carácter va a ser algo común el trabajo diario.

Puede ocurrir el caso contrario, donde una persona, en vez de adquirir hábitos buenos, adquiere vicios que incluso no son habituales a su temperamento.

Se puede observar cotidianamente cuando hay personas que no tienen dificultad para la paciencia y mansedumbre, otros no tienen dificultad para ser generosos y amorosos, otros no tienen dificultad para meditar y pensar las cosas, y así sucesivamente. Son inclinaciones que por el temperamento le brotan más fácil y comúnmente.

En definitiva, el carácter depende mucho de la educación que le demos, depende mucho del trabajo de la voluntad, depende mucho de los hábitos que adquirimos.

Conocer los temperamentos no es horóscopo, puede que los tarotistas se basen en los temperamentos para tirar cartas. Tampoco ningún temperamento nos condiciona o nos determina, son simplemente inclinaciones. Como dice el teólogo Católico, Antonio Royo Marín, no son inclinaciones que vienen desde afuera, sino que vienen desde dentro, y tampoco quiere decir que sean malas o buenas.

El temperamento se convierte en bueno o malo dependiendo de cómo lo gestionemos. Por ejemplo, una persona puede ser muy introvertida, pero si esa inclinación la lleva a no estar con nadie puede ser un problema. Otra persona puede estar inclinada al enojo, pero si esta inclinación la canaliza correctamente racionalizando el enojo y que no sea por pura pasión desmedida, puede llegar a ser un enojo que ayude a los demás y así misma. Cuando se va a la guerra se necesita un poco de enojo o cuando se hace algún deporte. (Entiéndase un enojo bueno y bien canalizado)

Tanquerey dice que, “con frecuencia se confunde el temperamento con el carácter, pero son dos cosas realmente distintas, aunque íntimamente relacionadas”.

Santo Tomás también defiende la idea de predisposiciones a ciertos estados, preguntándose si existe algún hombre que tenga algún hábito por naturaleza o heredado y comenta: *“Por parte del cuerpo, según la naturaleza del individuo, serán hábitos apetitivos incoativamente (como principios de la acción) y que son naturales, pues hay hombres que, debido a la complexión del propio cuerpo, tienen predisposición para la castidad o para la mansedumbre o para otras virtudes”*³⁰.

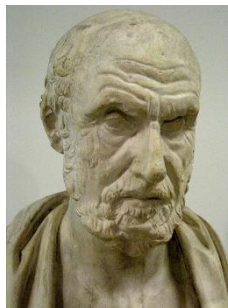
³⁰ [2] TOMAS DE AQUINO, S (1964) Suma Teológica (1a. ed.). MADRID: Biblioteca de autores Cristianos Esquema de las pasiones

TEMPERAMENTO	CARÁCTER
<ul style="list-style-type: none"> • Innato (de nacimiento) 	<ul style="list-style-type: none"> • Adquirido (se forma)
<ul style="list-style-type: none"> • Biológico / Fisiológico 	<ul style="list-style-type: none"> • Psicológico y moral
<ul style="list-style-type: none"> • Estable (difícil de cambiar) 	<ul style="list-style-type: none"> • Modificable (educación y voluntad)
<ul style="list-style-type: none"> • Reacciones espontáneas 	<ul style="list-style-type: none"> • Hábitos y decisiones

¿De dónde provienen los temperamentos?

Distintas corrientes dicen que nacemos como “tabula rasa” para formarnos completamente de nuestra experiencia, otras corrientes si aceptan lo heredado y todo este debate entre tener una idea y otra, por no llegar a un consenso, pone en peligro la unidad epistemológica de la propia psicología.

La idea de temperamentos viene de los griegos, más específicamente con Hipócrates del siglo V a.C. Él era médico y es también conocido por el juramento hipocrático, este juramento es un compromiso que realizan los médicos y consiste en no hacerle un mal



a un paciente. La medicina griega tenía gran respeto por el cuerpo, había algo de sagrado en cada uno.

Hipócrates hablaba de los “humores” y afirmaba que la enfermedad era el resultado de un desequilibrio en la fisiología de los cuatro humores. Estos serían como fluidos que se encontraban en el cuerpo del paciente y cuando estaba sano, los fluidos se encontraban en proporciones semejantes. Pero si alguno de estos fluidos se desequilibraba, el individuo enfermaba y permanecía así hasta que recuperara el equilibrio interno.

Hipócrates como médico, hace una terapia en la que se basaba en recuperar este equilibrio. Hoy en día sabemos que nos enfermamos por otras cosas y no por un desequilibrio de líquidos internos llamados "humores", aunque si vemos una gama de enfermedades psicosomáticas (enfermedades que, de fuertes procesos emocionales como estrés, se derivan síntomas físicos).

Esta aclaración se hace ya que en algunos centros educativos en la actualidad desacreditan la teoría de los temperamentos utilizando el argumento estricto de que todas las enfermedades tanto biológicas como psicológicas vienen únicamente por este desequilibrio en los humores lo cual obviamente no es cierto, era el pensamiento de la época de Grecia, donde no existían la tecnología que hoy tenemos.

Siguiendo con la teoría, estos fluidos pueden ser buenos o malos, de hecho, la palabra “mal humor” o “buen humor” viene de los griegos. Estos “humores” o fluidos serían cuatro principales y el equilibrio que tendrán entre sí, si tendremos un “buen o mal humor”.

Hipócrates habla de cuatro humores que son: Humor Sangre, Humor bilis negra, Humor bilis amarilla y Humor flema. Según la

mezcla, variación y preponderancia de cada uno será el resultado de las emociones en nosotros.

Esta teoría la va a continuar un médico llamado Claudio Galeno Nicon, también médico, cirujano y filósofo griego en el Imperio Romano en el siglo II. Lo que agrega Galeno a la teoría de Hipócrates es que no solo estos humores tienen que ver con la salud y enfermedad, sino también las emociones.

El error de Galeno es pensar que el temperamento es el alma, es decir, la misma subjetividad de la persona. Esto no es así, ya que el temperamento excede las operaciones que realizamos con el entendimiento. No podemos decir: “ahora dejo de estar triste” y efectivamente pasa o “ahora quiero tener más tenacidad” y efectivamente pasa. El temperamento es algo que no controlamos despóticamente, con la razón intentamos cambiar ciertas disposiciones, pero el temperamento igualmente aparece, por eso va más allá del alma o la psique, y está en orden de lo biológico, del cuerpo. El alma rige el cuerpo y resiste a las pasiones que brotan del temperamento.

¿Por qué viene el temperamento del cuerpo?

El temperamento es algo que no controlamos voluntariamente, con la razón intentamos cambiar ciertas disposiciones, pero el temperamento igualmente aparece, por eso, va más allá del alma o la psique, y está en orden de lo fisiológico o la biología. Luego de esta base, se termina manifestando en el resto de las áreas de la vida. El alma o psicología rige el cuerpo que tiene facultades inferiores, que son las pasiones, sentimientos y emociones.

Incluso desde el vientre materno ya se pueden ver indicios del temperamento: hay bebés más pasivos, que casi no se mueven, y otros más activos, que se hacen notar mucho más.

matones, violadores o psique? Todo lo que comprende la inteligencia y la voluntad. Por ejemplo, aprendí con mi inteligencia, que es tener sed y como saciarla, entonces, con la voluntad la sacié. Aquí tenemos un gobierno voluntario. Diferente es cuando hablamos de pasiones, sentimientos y emociones que provienen de nuestra fisiología y no controlamos. Este no control proviene del pecado original y la concupiscencia. Nuestro estado original era de un orden perfecto.

Nuestro estado original en el que Adán y Eva gozaban era de perfección, de sanidad, de orden, de gracia, etcétera. No existía la enfermedad, la miseria, la pobreza, y todas las calamidades que vemos y podemos imaginar. El pecado que cometió el ser humano fue la ruptura con Dios, con la naturaleza, con los demás y con nosotros mismos.

Otro ejemplo sencillo podría ser cuando el temperamento que brota de disposiciones biológicas se puede atribuir el hervor de la sangre o la ira que nos puede llegar en determinado momento bajo una circunstancia, pero el apetito de venganza si se le puede atribuir al alma o psique como respuesta a la ira que nos llega del temperamento. La operación que se realiza después de la pasión viene de nuestra alma o psique.

Estos humores serán los temperamentos, y no se dan de modo puro, por ejemplo, una persona no va a ser todo humor sangre, o bilis negra, sino que será una mezcla, aunque siempre habrá uno que tenga prevalencia sobre los tres restantes.

El humor sangre, sería el temperamento sanguíneo, con sus características principales de la alegría y la extroversión. El humor bilis negra o melancólico, (mela en griego es oscuro), será una persona más que nada tendiente a la tristeza, pensativa, callada. El humor bilis amarilla o colérico, es aquel que es tenaz, segura de sí misma, que

también es iracunda. El flemático o flema es un humor que desanima, casi que se consume por dentro.

Virtudes y Vicios

Parte del conocimiento de uno mismo no solo se queda en conocer nuestro temperamento o entender que somos, sino también conocer los vicios y virtudes que hemos adquirido en nuestra vida.

El trabajo de los vicios y virtudes también son parte de la estrategia terapéutica, estas son herramientas, el Psicólogo busca generar virtudes en los pacientes. La Iglesia Católica o incluso desde antes en el Antiguo Testamento ya vemos como la práctica y el ejercicio de buscar virtudes es común para el cristiano, por esto, también en este sentido se encuentra una sanidad mental. Lastimosamente muchas veces escuchamos eslogan como “iglesia retrograda”, pero en el fondo de la frase hay una profunda ignorancia, en parte de las personas que lo dicen y de las personas que reciben el eslogan, por eso la importancia de conocer nuestra amada Iglesia Católica.

Cuando tenemos una repetición de actos en nuestra vida, esto se llama hábito y si es bueno, es una virtud. Lo contrario a virtud es vicio, que es un hábito malo.

Por ejemplo, si nos levantamos todos los días a determinada hora y nos tomamos un café, eso es un hábito. Hay algunos autores que dicen que el hábito se comienza a consolidar luego de 21 días de realizado el acto, otros argumentan que la plasticidad de la neurona necesita 66 días para lograrlo. Luego de que esto queda consolidado por completo, ya es algo natural, no hay que realizar mucho esfuerzo para lograrlo. La virtud está en levantarse temprano, tomar un café no es ni bueno ni malo.

La teología espiritual dice que los hábitos son como una segunda naturaleza del ser humano, ya que cuando adquirimos esos hábitos salen solos, como en modo automático, no hay que hacer mucho esfuerzo para hacerlo, ya sea vicios o virtudes.

Cuando comenzamos el camino hacia Dios, nos cuesta mucho estos hábitos virtuosos, nos cuesta ir a misa, nos cuesta ser más humildes, nos cuesta decir la verdad, nos cuesta observar a una mujer u hombre con pureza, nos cuesta mucho madrugar, nos cuesta mucho dejar el mal genio. Al principio es una lucha muy fuerte, pero una persona que persevera asiduamente, pasan los años y lo que al principio nos costaba mucho, luego sale naturalmente de nosotros. Se vuelven virtudes.

Como hablamos anteriormente, el alma del hombre tiene dos facultades: inteligencia y voluntad. Pero el alma del hombre no tiene facultad de bondad, o de amor. Todo lo que normalmente llamamos como bueno, es Dios mismo. El amor, la amistad, la alegría, son Dios, que es la suma bondad. Nosotros como su creación tenemos la facultad de elegir permanentemente entre el bien y el mal o lo que entendemos por malo o bueno. Esto se ve reflejado en Marcos 10, 18 diciendo Jesús *“Nadie es bueno sino sólo Dios”* Por eso es conveniente cada vez que hagamos cosas buenas, no apropiarnos del mérito, sino dar gracias a Dios.

Esta bondad que es Dios mismo, mora en todas las personas del mundo, sean ateas, creyentes, matones o presidentes, aunque lo que normalmente pasa es que el pecado va dejando vicios y la persona se va oscureciendo cada vez más, y resulta que la capacidad de dar bondad es poca para personas que se meten de lleno, no porque Dios no quiere, sino por su libre decisión. La virtud va abriendo caminos de luz, de gracia, de Dios y el vicio todo lo contrario.

El catecismo de la Iglesia Católica hace una definición excelente: *“La virtud es una disposición habitual y firme a hacer el bien. Permite a la persona no sólo realizar actos buenos, sino dar lo mejor de sí misma. Con todas sus fuerzas sensibles y espirituales, la persona virtuosa tiende hacia el bien, lo busca y lo elige a través de acciones concretas. «El objetivo de una vida virtuosa consiste en llegar a ser semejante a Dios»³¹*

La virtud saca lo mejor de nosotros mismos y nos lleva a dar siempre lo mejor que podamos dar. Con ella nos asemejamos a Dios que es el bien.

En este ejercicio de empezar a evaluarnos y conocernos, debemos saber cuáles son las virtudes y vicios que tenemos. Hay personas que son muy trabajadoras, otras puntuales, otras responsables, también honestas, alegres, serviciales, generosas, amables, sinceras, respetuosas, piadosas, devotas. Reconocer en nosotros las cosas buenas sirve para potenciarlas, para apoyarnos muchas veces, para ayudar a otras personas.

Por otra parte, debemos conocer nuestros vicios, en lo que uno cae constantemente. Es imprescindible que los vicios sean iluminados por la moral, porque hoy existen personas que no tiene vicios, son esas que no lo reconocen. Es que parte del camino hacia Dios y el de una buena salud es ir quitando imperfecciones. Esto puede ser una frase muy quijoteana, porque en el mundo que hoy conocemos, nos dicen todo lo contrario.

Esto se dio en parte por la estrategia de la psicología Freudiana de eliminar la moral, liberar la “libido”, que las pulsiones no estén reprimidas por la ética o la religión, expresar estas “pulsiones” que las tenemos reprimidas por una auto inhibición.

³¹ San Gregorio de Nisa, De beatitudinibus, oratio. 1803

En parte, Freud lo cree así y en parte le sirve, para darle popularidad a su pensamiento en una época donde la gente se guardaba las cosas. Pero el razonamiento se cae por su propio peso, y lo vemos con el siguiente ejemplo:

Si una persona quiere “liberar la pulsión” y su psicoanalista le aconseja que no se inhiba por razones éticas, sociales o cuál fuere, y el sujeto por ejemplo le da cabida a su deseo de comer hasta reventar, probablemente esto le traiga hipertensión, diabetes, problemas al corazón y por ende, se va a sentir mal, esto trae desánimo, poco amor propio incluso por estar gorditos, en definitiva pierde libertad. Pero si una persona no libera la “pulsión” y en vez de comer hasta reventar, se hace dueño de su pasión, la domina y genera virtud, no cae en gula desenfadada, esta persona tiene salud, tiene dominio propio y es más libre, porque no se siente mal, no tiene que andar con remedios, se ve bien en el espejo, no es necesario cuidarse luego de las comidas.

Paradójicamente, cuando cortamos ciertas libertades, es cuando somos más libres. Pero cuando nos libramos de toda ética es cuando somos más esclavos. Pero el psicoanálisis te invita a despojarte de esas inhibiciones que tenemos por ética. Este ejemplo funciona a todo nivel, cámbiele el vicio de comer por cualquier mal que aparentemente le dé libertad y piense en el ejemplo. En parte las psicologías han dañado mucho a la sociedad con sus consejos, por eso lo importante de una buena formación cristiana.

Aquí en gran parte juega mucho el discernimiento de las cosas, porque ¿Qué es bueno y qué es malo? Esta es la pregunta del millón en el mundo en el cual vivimos hoy. Pero para la religión, esto se responde muy rápido y certero. ¿De qué le sirve a Dios poner reglas al humano, que hace que, muchas veces no lo sigan por esas mismas reglas? Aunque sea contraproducente, Dios lo hace, por nuestro bien, y así lo predicán las religiones, por nuestro bien.

La virtud no es esclavizaste porque no conozco a nadie que diga “No puedo dejar de levantarme temprano” o “no puedo dejar de ser bondadoso” En cambio, si vemos personas que “no pueden dejar de mentir” o “no pueden dejar la soberbia”. Toda virtud libera y todo vicio esclaviza. Incluso muchas veces se necesita de ayuda profesional para salir de vicios, pero el profesional por excelencia es Dios que con la gracia nos ayuda extraordinariamente.

Para que una persona se considere venerable se debe comprobar que tuvo al menos una virtud en grado heroica y puede que sea esa virtud la que Dios espera de mí y de ti para que formemos a través del conocimiento propio con el cual estemos luchando. Tal vez demoremos 30 años como San Francisco de Sales con los enojos, pero con perseverancia se llega a la meta y la recompensa. “En el cual pagará a cada uno conforme a sus obras. Dios dará vida eterna a los que, perseverando en hacer el bien, buscan gloria, honra e inmortalidad” (Ro 2:6-7).

Pero no solo es importante reconocer nuestras virtudes, sino también conocer ¿Cuáles son mis vicios? Probablemente una persona demore algunos días en encontrarlos todos, porque el gesto humilde de ver los propios defectos, también dependen de si tenemos humildad o no para verlos. Una persona nos puede ayudar a hacer un examen con sinceridad y no poniendo el dedo en la llaga, sino con paciencia y tranquilidad, ir identificándolos.

Luego de identificarlos, no se recomienda atacar, si no conozco de ellos, probablemente pierda energía, tiempo y ganas. El segundo paso más recomendado es investigar sobre ellos: Leer un libro, preguntarle a un sacerdote, buscar en el Catecismo de la Iglesia Católica, buscar en alguna página fiable en la que también entiendan el sentido de Dios. En este sentido la fuente es muy importante, porque mientras Dios te dice: *"Bienaventurados los perseguidos por causa de la justicia, porque de ellos es el Reino de los Cielos. Bienaventurados seréis cuando os injurien,*

os persigan y digan con mentira toda clase de mal contra vosotros por mi causa" (Mt 5, 10-11), el mundo te va a decir "bienaventurados los que persiguen, los que hacen mal, los que mienten y se emborrachan, los que tienen fama, riqueza a costa de otros sin mirar la moralidad, porque ellos serán felices." Cuidado.

Si queremos identificar esos defectos, el mundo es el menos recomendado para que diga que está bien y que está mal.

Volviendo a la definición de carácter "*es el conjunto de las disposiciones psicológicas que nacen del temperamento en cuanto modificado por la educación y el trabajo de la voluntad y consolidado por el hábito*" O sea que parte de nuestra personalidad no solo es el temperamento sino lo que se ha construido sobre el temperamento, por eso una persona que sea sanguínea, que le cueste concentrarse, si ha generado virtud en cuanto a esto, no tendrá problemas, ya que es un temperamento modificado. Aunque la inclinación queda, uno la domina con la virtud.

Lo mismo que una persona colérica que tiende al enojo, si esto ha sido trabajado será un carácter modificado. Habitualmente en la vida se van generando vicios y virtudes a la vez, luego de un proceso de conversión la persona con fuerza de voluntad comienza a hacer "la guerra"³² a esos vicios.

Santa Catalina tenía muchas tentaciones de impureza. Entonces le preguntó a Jesús: "¿Por qué permites esto?". Y Él le respondió: "Para que seas más pura". Cada vez que negamos una tentación, en realidad estamos afirmando la pureza interior.

El Catecismo hace distinciones sobre las virtudes, en primer lugar, tenemos cuatro que son las llamadas virtudes cardinales que son bases para otras virtudes. La primera de ellas es la prudencia, que es la

³² Frase que usa San Ignacio de Loyola en sus libros, hacer la guerra a ese viejo yo.

que nos ayuda a discernir en nuestro actuar. La segunda virtud cardinal es la justicia que consiste en dar a Dios y al prójimo lo que corresponde. La tercera es la fortaleza, virtud fundamental para el combate espiritual contra el mundo, el demonio y la carne. Esta es la capacidad para resistir las pruebas y persecuciones, nos sostiene. La cuarta virtud cardinal es la templanza, esta nos ayuda a moderar los placeres y disfrutes.

Luego hay otros tipos de virtudes que son las teologales y estas hacen referencia a la relación con Dios y son tres. La fe que es la virtud que me hace creer en Dios, la esperanza que es esperar en Dios y confiar en Él y por último la caridad. Esta me lleva a amar a Dios sobre todas las cosas y al prójimo como a mí mismo.

Si bien el tema de los vicios y las virtudes es amplio y se puede hacer grandes esquemas sobre el tema, en principio lo importante es hacer una introspección e identificar cuales existen en mi vida. Seguramente muchos de estos hábitos van a coincidir con nuestro temperamento que también tiene debilidades y fortalezas, y es ahí donde encontramos también explicaciones a nuestra manera de ser.

También es importante tener en cuenta que cada pecado es como un pulpo, que tiene tentáculos a los que tenemos que atender. En el libro de Concepción Cabrera de Armida sobre vicios y virtudes vemos por ejemplo como en la soberbia, tiene una amplia gama de tentáculos en la que normalmente caemos y tenemos la costumbre de actuar. Por ejemplo, la afectación, la altivez, el amor propio, la ira, la indiferencia, la desconfianza, la presunción, la pretensión, los respetos humanos, la susceptibilidad, la vanagloria, la mentira, la falsedad, las excusas. Nuestro avance en la vida espiritual será más rápido cuando atacamos estos tentáculos de la soberbia, para luego acabar con el vicio enteramente. No se debe atacar todo el pulpo de una sola vez.

Tomas de Kempis dice que si solo arrancamos un vicio por año se hace santo al morir.

Podemos hacer un ejemplo práctico de una persona que es flemática y generalmente tiene problemas con la pereza. Pero lo bueno no es entrar de lleno en la pereza misma, sino en el tentáculo de la precipitación o el vicio de la imprudencia comprometiéndome más de la cuenta en las cosas que estoy en capacidad de hacer. Esto es adentrarnos a la raíz del problema.

Uno se acostumbra a todo, incluso al pecado y esto se vuelve la segunda naturaleza que opera en modo automático. Pues debemos hacer el esfuerzo de que sea una naturaleza virtuosa.

Defecto dominante

También dentro de los vicios encontramos el defecto dominante, es esa inclinación más fuerte que tenemos hacia el mal. Algunos se darán cuenta que es la soberbia, en otros la envidia, en otros la lujuria, en otros el mal genio.

Es bueno identificar el defecto o los varios defectos dominantes para poder establecer un plan de trabajo con él. San Ignacio de Loyola decía que hay que hacerle la guerra a este defecto dominante haciendo un “contraataque” con distintos tipos de estrategia.

El Arzobispo Fulton Sheen dice que el defecto dominante es lo peor que hay en nosotros, de donde nacen muchas faltas y el mayor obstáculo para progresar en la vida espiritual. Este nos lleva a graves injusticias. Hay defectos dominantes orientados a la ira, la gula, la tristeza, etc., y están profundamente ligados al temperamento. Alfonso María de Ligorio enseñaba que es fundamental conocer cuál es nuestra pasión dominante, porque quien la vence, lo vence todo; pero quien se

deja vencer por ella, está perdido. En muchos casos, este defecto dominante se identifica con alguno de los pecados capitales.

Realizar el ejercicio de encontrar defectos es muy interesante y pocas veces lo hacemos, si uno observa la experiencia humana, generalmente la gente no reconoce sus errores, ya que lastimosamente el mundo vive más de orgullo que de pan, pero el católico en la búsqueda de Dios, se hace violencia a sí mismo para cambiar sus malos hábitos.

Por ejemplo, un sujeto que tienda a estados más tristes o desmotivados por el propio temperamento. El contraataque será a esta tentación, buscar herramientas y estrategias para poder desterrar este vicio y formar una virtud. Pensar: ¿En qué momento me sucede? ¿Cuál es el contexto que surge? ¿Me afectó algo externo o algo interno? ¿Es un temor o es una realidad? Dependiendo del caso, busco salir del ambiente nocivo, o trato de resolver el problema que externamente me afecta, intento buscar ayuda con una tercera persona o un profesional, busco ayuda en Dios. La cuestión es contraatacar, no quedar pasivo, sino buscar transformar esa realidad.

Otro ejemplo más bien moral sería un sujeto con falta de humildad. ¿Cómo podemos elaborar ese contraataque? Buscar sobre humildad, ejemplos en los santos o la Virgen sobre humildad, tratar de evitar los actos que me hacen directamente soberbio, como crearme mejor que los demás, criticar al hermano, etcétera. Luego, acoger las situaciones que favorecen la humildad, como las humillaciones que se presentan, para ordenar ese desordenado apetito de excelencia. Esta virtud no se adquiere solo por razonamiento, sino mediante experiencias concretas que la ejercitan. Por eso es importante disponerse a la acción de Dios y dejarse moldear también en el trato con los demás.

Contraatacar también es confiar en los sacramentales, como el Santo Rosario, y podemos agregarle haciéndolo en cruz o de rodillas, haciendo las oraciones oficiales de la Iglesia, de la liturgia de las horas, estar tiempo en el santísimo, recurrir frecuentemente a los sacramentos, especialmente la confesión y la Eucaristía, así como asistir al Santísimo expuesto.

Hubo un caso de una persona que tenía tan mal genio que en su lápida le pusieron “aquí descansa fulano, y en la casa su familia” Si será importante trabajar nuestro temperamento...

¿Cuál puede ser mi defecto dominante? Puede ser la ira, la mentira, manipular a las personas, la lujuria, la avaricia, la soberbia, hablar mal de los demás, robar, ser perezoso, trabajar de mala manera, ser hipócrita, no ayudar a los demás con los bienes que Dios me dio, etcétera.

¿Cómo trabajo en esto? Con la virtud contraria a cada defecto. Si mi problema es la lujuria, entonces trabajo en limpiar el corazón, o si mi defecto es la ira trabajaré en la mansedumbre y haré actos de mansedumbre concretos. Siempre estamos asistidos por el Espíritu Santo y sus dones, pero tenemos virtudes que se deben conseguir en base a esfuerzo personal.

Por ejemplo, una persona dice: “Señor, quiero trabajar en el orgullo y ser más humilde” Pues prepárate porque vendrán un montón de ocasiones para ejercitar la humildad. Ese día vas a ver cómo la gente te habla mal, los clientes estarán caóticos, ese día no nos va a salir nada, etc. ¿Y por qué? Precisamente para trabajar en esa virtud, Dios nos da ocasión para tener actos concretos de paciencia y estos van logrando la virtud.

Santo Tomás lo describe con una frase que reza “*la Gracia suppone la naturaleza*”, es decir, si mi naturaleza no está adecuada a ser

humilde, aunque rece 1 millón de veces para ser humilde eso no va a aparecer por arte de magia (a menos que Dios quiera hacer un milagro) En todo caso la persona tendrá actos concretos para que su naturaleza se haga más humilde para que luego entre la gracia de humildad en nuestra vida.

No quiere decir que si una persona tuvo un solo acto de paciencia ya es paciente. La virtud es un hábito, es producto de muchos actos repetidos.

Hay excepciones, por ejemplo, la humildad es una virtud que se ejercita, pero la pureza es una virtud que se conserva. Uno no se hace puro ejercitando pureza, esta virtud es dada por Dios directamente y uno la conserva, es como un tesoro que no hay que dejar que nos lo roben. Por eso, cuando hay ocasiones de pecar en el sentido de la impureza, uno no debe aguantarse para ejercitarla, como la humildad, sino que debe correr y no perder ese tesoro que Dios nos da.

Cinco puntos bien interesantes para saber cuál es nuestro defecto dominante pueden ser los siguientes:

Uno: ¿Qué es lo que me critican los demás? Y ¿qué es lo que más me duele que me critiquen? Normalmente, cuanto nos duele que nos critiquen cierto punto de nuestra vida, es el defecto que tenemos dominante. También pasa que normalmente criticamos a los demás lo que muchas veces caemos o hemos caído. Les aseguro que si nos critican de algo que realmente estamos seguros que no tenemos, ese defecto, realmente no molesta y no pasa a mayor.

Dos: ¿Qué es lo que más me molesta de los demás? Normalmente pasa que lo que observo en otros lo tenemos también en nuestra vida y mucho peor, allí debemos hacer ese análisis interior. Una regla autoimpuesta podría ser, que cada vez que critique a alguien

en mi pensamiento o con mi boca, meditar y pensar: ¿Y yo como me comporto en la misma situación? ¿Yo hago lo mismo? ¿En ese sentido yo tengo virtud? Esto es muy efectivo, porque si lo hacemos sinceramente, muy posiblemente nos dejará de molestar las actitudes de los demás, porque descubriremos que lo hacemos peor y en contextos más favorables.

Tres: ¿Qué dice Dios en la oración? Dios no se quedó en el tiempo como un recuerdo lindo, está vivo y presente en cada momento y nos hace reflexionar en cuanto a nuestras miserias. A veces en situaciones normales como caminando en la calle uno se inspira y otras veces en una misa, con la sagrada escritura, en el santo rosario, etc.

Pero incluso, si solo trabajamos el defecto dominante, nos quedamos en algo muy general, por eso debemos irnos a lo particular.

Capítulo tres

¿Cuál es mi temperamento?

Es una ventaja bastante grande para nuestra vida saber cuál es nuestro temperamento, ya sea en nuestra vida cotidiana, nuestra vida de fe, para el trabajo y el estudio, para el discernimiento de una carrera, o una decisión personal. También para nuestra vida familiar, amorosa, para el trato con nuestra pareja, para la educación de nuestros hijos e incluso para nuestras amistades.

Veamos algún ejemplo: Si usted quiere educar a los hijos, una frase del padre Javier Olivera Ravassi dice "Es tan injusto tratar a los desiguales de modo igual, como tratar a los iguales de modo desigual" Esto quiere decir que no podemos educarlos del mismo modo a cada uno de ellos, no porque queramos a algunos más que a otros, sino que

son distintos. A uno se le exige más, por un lado, y a otro más por el otro lado. Esto es Psicología elemental.

Otro ejemplo que puede ayudar a los profesionales en la salud mental: Si una persona fue abusada o tuvo algún episodio impactante, no es lo mismo que sea sanguínea o que sea melancólica. Porque la persona melancólica tendrá procesos de terapia mucho más extensos, ya que el episodio le llega hasta la médula de su ser y le será difícil de superar.

Un ejemplo más puede ser en el ámbito familiar: Si mi esposo o esposa es colérica de temperamento, que le digas las cosas de frente posiblemente sea peor. Si tengo un niño sanguíneo que poco a poco dejo que respondan a los demás de mala manera, vamos engendrando además un hábito vicioso potenciado por su temperamento que más tarde le dará muchos problemas. Pero si yo corrijo a mi hijo sanguíneo igualmente que el melancólico, puede que mi hijo melancólico le duela y le quede grabado en el corazón una corrección muy fuerte. “Es tan injusto tratar a los desiguales de modo igual, que los iguales de modo desigual.” Padre Javier Olivera Ravassi.

Y así, con un sinfín de ejemplos podríamos hablar sobre lo bueno de conocerse. Debemos aclarar que no se trata de horóscopo, ni tiene nada que ver con los astros ni la magia, son simplemente inclinaciones hereditarias que tenemos y que conocerlas y trabajarlas nos hará la vida muchísimo más fácil.

Pero hay algunas excepciones en la que es difícil discernir el temperamento propio e incluso en algunas situaciones puede parecer cambiar de temperamento nuestra vida, por eso es importante que se preste especial atención en lo siguiente:

- Cuando cometemos muchos pecados y estamos abiertos a las pasiones sin filtro y sin ningún tipo de retención, lo que

resalta más de nuestro carácter será nuestro pecado. Por ejemplo, un sanguíneo que por su temperamento son amigos de todos y el alma de la fiesta, pero por sus malas cualidades que tiene su temperamento, puede que sea molesto con las bromas, puede estar muy inclinado a la vanidad. Luego cayendo en otros pecados hasta el punto en que se deformó su carácter, haciendo parecer que en realidad no es su temperamento.

De hecho, hay situaciones en las personas se hacen un test de temperamento al principio de su conversión pensando un resultado, cuando en la realidad, cuando da pasos de fe, su temperamento era otro. También aquí entra las personas que, por su carácter desordenado como la nerviosidad, la conducta variable, la irritación, la inconstancia de sentimientos y resoluciones, la inclinación a la tristeza y desaliento hace particularmente difícil saber el temperamento.

- Otro tipo de caso es cuando las personas se proyectan de una manera que no es, en este sentido, paso a un ejemplo de un par de personas que se hicieron el test de temperamento. Notablemente las personas eran coléricas, pero el test resultó ser sanguíneas. Es muy común que por el pobre conocimiento propio y por poca sinceridad (no consciente) no hagan un discernimiento real y objetivo. Pero una de estas personas en el acompañamiento espiritual, resultó que sugiriéndole muy despacito sobre las virtudes y los defectos, encuentra que en realidad pensaba que era más alegre de lo que era. En definitiva, era colérico. Es de vital importancia poder hacer un juicio coherente y real de sí mismo.

- Es difícil saber el temperamento de alguien cuando ya ha progresado mucho en la perfección, ya que los lados débiles del temperamento se han quitado con voluntad y la gracia de Dios. San Ignacio de Loyola siendo gran colérico, logró el dominio de sus pasiones y la gente le tenía por un flemático.

- Cuando no somos capaces de formar un juicio sobre nosotros mismos. Por eso, los principiantes en la vida espiritual no llegan al conocimiento de su temperamento, sino después de haber ejercitado la meditación y el examen particular. De hecho, esto pasa naturalmente con los años, pero de un modo particular cuando nos acercamos a Dios para empezar un camino de perfección. Es de vital importancia poder hacer un juicio coherente y real de sí mismo.

A continuación, realizaremos un test de temperamento, la consigna consta de 40 preguntas, cada una con cuatro opciones. Se debe elegir la opción a la que uno se sienta más identificado. Algo fundamental para realizar este test es elegir la opción que uno se sienta identificado y no la opción con la que uno quisiera ser. Además, uno debe ser autocrítico sincero y elegir la opción que se ha dado más en nuestra vida.

Las primeras 20 preguntas corresponderán a fortalezas que considera tener y otras 20 preguntas corresponderán a debilidades. No se debe demorar mucho en cada respuesta, si uno se siente identificado, rápidamente debe elegir la opción. Se debe buscar el significado de las palabras que no se entiendan.

Hagamos un ejemplo: Empezamos a leer el test y la pregunta número uno dice animado, aventurero, analítico y adaptable. Si me siento identificado con la C por decir un ejemplo que es adaptable, en un papel anoto 1: C. Luego con la siguiente y así sucesivamente. Luego sumo todas las A, todas las B, todas las C y todas las D y veremos que temperamento nos da como resultado final y cuál es el segundo que le sigue.

Los resultados no arrojarán el 100% flemático o 100% colérico. De cierta manera, tenemos cualidades de todas un poco, pero hay un temperamento que predomina. Normalmente en este test

identificaremos dos predominantes, el que tiene mayor puntaje es el que predomina y el segundo temperamento también acompaña en estas disposiciones.

Algo fundamental para que se haga el test es ser sincero y no colocar una respuesta que uno no sea. Por ejemplo, “uy yo aventurero en la pregunta uno” No se debe responder lo que uno quiera ser sino, lo que es, se debe responder la palabra que mejor me describe de esas cuatro.

También pasa que uno se siente identificado con varias respuestas, pues uno debe colocar la opción que más se acerque.

A continuación, el test:

FORTALEZAS

1. a) Animado b) Aventurero c) Analítico d) Adaptable
2. a) Juguetón b) Persuasivo c) Persistente d) Plácido
3. a) Sociable b) Decidido c) Abnegado d) Sumiso
4. a) Convincente b) Competitivo c) Considerado d) Controlado
5. a) Entusiasta b) Inventivo c) Respetuoso d) Reservado
6. a) Enérgico b) Autosuficiente c) Sensible d) Contento
7. a) Activista b) Positivo c) Planificador d) Paciente
8. a) Espontáneo b) Seguro c) Puntual d) Tímido
9. a) Optimista b) Abierto c) Ordenado d) Atento
10. a) Humorístico b) Dominante c) Fiel d) Amigable
11. a) Encantador b) Osado c) Detallista d) Diplomático

12. a) Alegre b) Confiado c) Culto d) Constante
13. a) Inspirador b) Independiente c) Idealista d) Inofensivo
14. a) Cálido b) Decisivo c) Introspectivo d) Humor seco
15. a) Cordial b) Instigador c) Músico d) Conciliador
16. a) Conversador b) Tenaz c) Considerado d) Tolerante
17. a) Vivaz b) Líder c) Leal d) Escucha
18. a) Listo b) Jefe c) Organizado d) Contento
19. a) Popular b) Productivo c) Perfeccionista d) Permisivo
20. a) Jovial b) Atrevido c) Se comporta bien d) Equilibrado

DEBILIDADES

21. a) Estridente b) Mandón c) Desanimado d) Soso
22. a) Indisciplinado b) Antipático c) Sin entusiasmo d) Implacable
23. a) Repetidor b) Resistente c) Resentido d) Reticente
24. a) Olvidadizo b) Franco c) Exigente d) Temeroso
25. a) Interrumpe b) Impaciente c) Inseguro d) Indeciso
26. a) Imprevisible b) Frío c) No comprometido d) Impopular
27. a) Descuidado b) Terco c) Difícil contentar d) Vacilante
28. a) Tolerante b) Orgullosa c) Pesimista d) Insípido
29. a) Iracundo b) Argumentador c) Sin motivación d) Taciturno
30. a) Ingenuo b) Nervioso c) Negativo d) Desprendido

31. a) Egocéntrico b) Adicto al trabajo c) Distráido d) Ansioso
32. a) Hablador b) Indiscreto c) Susceptible d) Tímido
33. a) Desorganizado b) Dominante c) Deprimido d) Dudoso
34. a) Inconsistente b) Intolerante c) Introverso d) Indiferente
35. a) Desordenado b) Manipulador c) Moroso d) Quejumbroso
36. a) Ostentoso b) Testarudo c) Escéptico d) Lento
37. a) Emocional b) Prepotente c) Solitario d) Perezoso
38. a) Atolondrado b) Malgeniado c) Suspica d) Sin ambición
39. a) Inquieto b) Precipitado c) Vengativo d) Poca voluntad
40. a) Variable b) Astuto c) Comprometedor d) Crítico

Resultado:

La columna de las A corresponde a los sanguíneos, la columna de las B corresponde a los coléricos, la columna de la C corresponde a los melancólicos y la columna de la D a los flemáticos.

Por ejemplo, si el resultado que da el test es 20 A, 12 B, 5 C y 3 D El resultado de mi test será Sanguíneo – Colérico

Debemos tener en cuenta como hablamos al principio de este libro que existen diversos trasfondos que afectan el resultado del test, como la educación recibida, las personas que cambian con los años por las diferentes dificultades o las bonanzas. El coeficiente intelectual y la preparación académica influyen en las potencialidades de los temperamentos del sujeto, así como las enfermedades, o las prácticas y hábitos virtuosos ordinarios y religiosos.

Capítulo tres

Descripción del temperamento

Según Conrado Hock con comentarios agregados³³

El libro de los temperamentos fue publicado en 1934 por el Sacerdote Conrado Hock intentando explicar los desafíos espirituales y como aplicar los remedios apropiados. Originalmente fue escrito para laicos, aunque al día de hoy tiene gran aceptación en la sociedad, sea creyente o no creyente. La información sobre este gran sacerdote es casi inexistente a la fecha del día que se escribe este libro.

Luego de la descripción de cada temperamento encontraremos la sección “Temperamentos mixtos” ya que no existe una persona con un temperamento puro, es decir, que sea todo sanguíneo o toda melancólica, sino que como apreciamos en el resultado del test, tenemos los puntajes de los cuatro temperamentos.

Los dos primeros temperamentos que tendrán mayor puntaje en el test serán los que tendremos, el primero de mayor puntaje es el dominante y el segundo temperamento con mayor puntaje será el que lo modera al primero.

Todos los hombres y mujeres tenemos un temperamento mixto, si bien el primer temperamento es el que domina, todas las cualidades buenas y las cualidades malas de este, se atenúa o se acentúan con el segundo temperamento.

En ocasiones pueden existir personas con dos temperamentos dominantes y bien marcados y se hace difícil tomar una resolución en

³³ HOCK, Conrado. (1934) Los Cuatro Temperamentos. Su influencia en la formación y educación de la persona. Editorial Difusión S.A.

cuanto al temperamento, aunque con el correr del tiempo, las dificultades, los problemas se da cual será el más predominante.

No se hace una gran descripción extensa de cada temperamento mixto ya que se corre riesgo de especular, en formas parecidas como el horóscopo, y de obviar la complejidad extrema de cada carácter. Es muchísimo más útil entender la generalidad de cada temperamento y aplicarlos a nuestra vida dependiendo de lo que nos haya dado el test.

El Temperamento Colérico

El colérico siente y se entusiasma por lo grande, no busca lo ordinario, sino que aspira a lo grandioso y sobresaliente, “navega mar adentro”. Tiende a lo alto, sea en las cosas temporales, ambicionando una fortuna grande, un comercio muy extenso, una casa magnífica, un nombre prestigioso, un puesto destacado, o en las cosas de su alma, sintiendo en sí, un vehemente deseo de santificarse, de hacer grandes sacrificios por Dios y por el prójimo y de salvar muchas almas para la eternidad. Santos con este temperamento: San Francisco de Sales, San Pablo, San Ignacio de Loyola, San Jerónimo

Esencia del temperamento colérico

El alma del colérico por las influencias que recibe, se excita de inmediato y con vehemencia. La reacción sigue al instante. La impresión queda en el alma por mucho tiempo. La expresión de sus ojos resulta firme, enérgica y ardiente.

Distintivo del colérico, así de lo bueno como del malo.

La virtud innata del colérico es la magnanimidad, también la generosidad, que desprecia lo bajo y vil y suspira por lo noble, grande y heroico. En estas sus aspiraciones a lo grande le apoyan:

Un entendimiento agudo. La mayoría de las veces, si bien no siempre, el colérico es talentoso; es un hombre intelectual, al paso que, en su fantasía y especialmente en su vida interior no se hallan desarrolladas, sino han quedado un tanto raquílicas.

Una voluntad fuerte. Que no se amilana ante las dificultades, sino, por el contrario, emplea toda su vitalidad, y persevera a costa de grandes sacrificios hasta llegar a su meta. No conoce lo que es la pusilanimidad y desaliento.

Un gran apasionado. El colérico es el hombre de las grandes pasiones; rebosa de violento apasionamiento y más, cuando encuentra resistencia o persigue sus altos proyectos.

Un instinto a menudo inconsciente de dominar y sujetar a los demás. El colérico ha nacido para mandar; está en su elemento, cuando puede ordenar y organizar las grandes masas del pueblo.

Su ira siempre es hacia adelante. Por eso es fundamental saber si una persona es colérica, porque si uno aprieta al colérico con una amenaza, se encuentra que el colérico avanza.

La imprudencia es para el colérico un obstáculo sumamente peligroso en su aspiración hacia lo grande. Él es al punto absorbido por lo que una vez ha deseado y se lanza apasionada y ciegamente hacia la meta concebida sin reflexionar siquiera, si el camino adoptado realmente conduce al fin. Ve este único camino elegido en un momento de pasión y de poca reflexión, sin darse cuenta de que, por otro camino pudiera llegar a su fin con mucha más facilidad y seguridad. Encontrándose ante grandes obstáculos en un camino errado puede, cegado por la soberbia, resolverse con dificultad a desandar lo andado, y prueba aún lo imposible por conseguir su fin.

Es como el perro que traba la mandíbula y que la tiene por genética. Es un hombre o mujer de grandes pasiones y cuanta más resistencia encuentra en algo, más persigue su objetivo. Hay un dicho que dice “no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy”, el colérico es al revés, hace hoy lo que debe hacer mañana.

Llega, por decirlo así, a perforar la pared con la cabeza, teniendo al lado una puerta que le franquea la entrada. De este modo, malgasta sus energías, se ve alejado poco a poco de sus mejores amigos y acaba por estar aislado y mal visto en todas partes. Después de echarse a perder sus más bellos éxitos, todavía niega que él mismo sea

la causa principal de sus fracasos. Esta imprudencia en la elección de medios la pone de manifiesto también en sus aspiraciones a la perfección, de modo que a pesar de todos sus grandes esfuerzos no llegará a la perfección. El colérico puede prevenir este peligro sometiéndose dócil y humildemente a las normas del director espiritual.

Análisis

La esencia del temperamento colérico, por las influencias que recibe, se excita de inmediato y con vehemencia. La reacción sigue al instante. La impresión queda en el alma por mucho tiempo. La expresión de sus ojos resulta firme, enérgica y ardiente.

Cualidades buenas del colérico

Cuando el colérico pone su vitalidad característica al servicio del bien, llega a ser un instrumento sumamente apto para la gloria de Dios y la salvación de las almas, redundando todo ello en su propio aprovechamiento espiritual y temporal. A todo ello contribuye sobremanera la agudeza de su entendimiento, su aspiración a lo noble y grande, el vigor y decisión de su varonil voluntad y esa maravillosa amplitud y claridad de miras con que concibe sus pensamientos y proyectos.

El colérico tiene una enorme fuerza de voluntad, pero no entiende como el otro sufre, porque sus mismos sufrimientos los pasan por arriba y piensa que todos son así o que se debe pasar el dolor de esa manera. El colérico es como el rey David que dice “¿quién es este filisteo incircunciso para insultar las tropas del Dios vivo?” y avanza con una piedra. Le da asco o desprecia que los demás no tengan esta actitud.

Con relativa facilidad puede llegar el colérico a la santidad. Los santos canonizados por la iglesia, son, en su gran mayoría, coléricos o

melancólicos. Un colérico sólidamente formado no siente mayores dificultades para mantenerse recogido en la oración; pues con la energía de su voluntad desecha fácilmente las distracciones; y ello se explica ante todo tomando en cuenta que por naturaleza sabe reconcentrar con gran prontitud e intensidad toda su atención en un determinado asunto y esta es probablemente también la razón por la cual los coléricos y melancólicos llegan tan fácilmente a la contemplación, o, como la llama Santa Teresa, a la oración de la quietud. En ningún otro temperamento podrá hallarse la contemplación propiamente dicha con tanta frecuencia como en el colérico.

El colérico bien desarrollado, es muy paciente y fuerte en sobrellevar dolores corporales, sacrificado en los sufrimientos, constante en penitencias y mortificaciones interiores, magnánimo y noble para con los menesterosos y débiles, lleno de repugnancia contra todo lo vil y bajo. Y aunque la soberbia penetre el alma del colérico, por decirlo así, en todas sus fibras hasta las últimas ramificaciones, de modo que parezca no tener otra pasión más que la soberbia, sabe no obstante sobrellevar y aún buscar voluntariamente las más vergonzosas humillaciones, si seriamente aspira a la perfección. Por su naturaleza insensible y dura tiene pocas tentaciones de concupiscencia y con gran facilidad puede llevar una vida casta. Sin embargo, entregándose el colérico voluntariamente al vicio de la impureza y buscando en él su satisfacción, resultan atroces y horrendas en él las erupciones de esta pasión.

El colérico logra hacer grandes cosas también en su labor profesional. Por ser su temperamento activo, se siente incitado continuamente a la actividad y al trabajo. No puede estar desocupado y sus trabajos los hace con rapidez y aplicación; todo le va muy bien. Tienen que hacer un ejercicio de la voluntad para dejar de trabajar. Nunca puede estar desocupado ni debe estar desocupado. Siempre ocupado en cosas lícitas.

En sus empresas es persistente y no se amedrenta ante dificultades. Puede colocárselo sin cuidado en puestos difíciles y confiársele grandes cosas. En el hablar el colérico es breve y conciso; ni es amigo de inútiles repeticiones. Esa forma breve, concisa y firme en su hablar y presentarse da a los coléricos, que trabajan en la educación, mucha autoridad. Las educadoras coléricas tienen algo de varonil y no dan a sus alumnos el brazo a torcer como les pasa muchas veces a las melancólicas indecisas. Los coléricos además saben callarse como un sepulcro.

Hay una anécdota del Padre Javier Olivera Ravassi en el cual fue a ver a una persona que estaba con cáncer y cuando le preguntó ¿cómo estás? Él respondió: aquí ando, agonizando. Este es el colérico clásico.

Cualidades malas del colérico

A. Orgullo: que se manifiesta sobre todo en los siguientes puntos:

- El colérico es muy pagado de sí mismo, es una persona solitaria. Si tiene que hacer algo, le cuesta hacerlo en equipo. Y si lo hace en equipo, le cuesta hacer equipo.
- Al colérico hay que decirle que no es capaz de hacer algo para que vaya a hacerlo.
- Tiene en alta estima sus cualidades personales y sus éxitos y se tiene por algo excepcional y llamado a altos destinos. Hasta sus mismas faltas, por ejemplo, su orgullo testarudez y cólera, las considera como justificables y aún dignas de toda aprobación. El colérico se parece a una herejía famosa en la iglesia en los primeros siglos de los pelagianos. Todo a fuerza de ellos mismos, un

voluntarismo enorme y no se da cuenta de que hay que mirar hacia el cielo y pedir la gracia.

- El colérico es muy caprichoso, ergotista. Cree tener siempre razón, quiere tener la última palabra, no sufre contradicción y no quiere ceder en nada. El colérico suele tardar mucho en madurar su temperamento. ¿Por qué? Porque madurar, en su caso, implica aprender a ordenar las emociones, controlar las reacciones y pensar antes de hablar. Le cuesta especialmente en el trato con los demás. Algo similar puede pasar con el melancólico, que por su tendencia más cerrada o introspectiva también puede demorar en este proceso. En realidad, cada temperamento tiene sus propios tiempos y dificultades para madurar.

- El colérico se fía mucho de sí mismo. Es decir, de su ciencia y facultades. Rechaza la ayuda ajena, gusta hacer solo los trabajos, ya por creerse más apto que los demás en la plena seguridad de su propia suficiencia para llevar a feliz término la obra emprendida. Dificilmente se convence de que aun en cosas de pequeña monta requiere el auxilio divino; por la cual, no es de su agrado impetrar la gracia de Dios y quisiera con sus propias fuerzas resistir victoriosamente a grandes tentaciones.

Por esta presunción, en la vida espiritual cae el colérico en muchos y graves pecados y es esta también la causa por qué tantos coléricos, a pesar de sus grandes sacrificios, no llegan nunca a hacerse santos. En él radica una buena parte del orgullo de Lucifer. Se conduce, como si la perfección y el cielo no debieran atribuirse en primer lugar a la gracia divina, sino a sus personales esfuerzos.

- El colérico desprecia a su prójimo. A los demás los tiene por tontos débiles, torpes y lerdos, por lo menos en comparación suya.

Este menosprecio por el prójimo la pone de manifiesto en sus palabras despreciativas, burlonas e inconsideradas y en su proceder altanero con los que le rodean, sobre todo con sus súbditos. No comprende la tristeza del ser querido, no comprende que otros no trabajen lo mismo que él o que se esmeren lo mismo que él. El colérico avanza, si hay alguien en el camino lo lleva por delante

- El colérico es ambicioso y mandón. Siempre quiere figurar en primer término, ser aplaudido y suplantar a los demás. Su ambición le hace empequeñecer, combatir, y perseguir a aquellos que se le cruzan en el camino, y esto no raras veces con medios poco nobles.

- El colérico se siente hondamente herido cuando es avergonzado y humillado. No sin mal humor recuerda sus pecados, pues le obligan a tenerse en menos y no pocas veces llega hasta desafiar a Dios. No hay nadie que pueda herir tan dolorosamente a un colérico con las palabras de recriminación por su soberbia. Por eso, en la educación de un colérico se debe evitar las humillaciones para que no se agrie y explicarle las cosas con mucha claridad.

Cuentan la historia cómica del colérico San Ignacio de Loyola, que cuando apenas se convirtió, un musulmán habló muy mal de la Virgen María. San Ignacio se propuso que, si su caballo iba por el mismo lado que el del musulmán, le cortaba la cabeza por haber dicho ese agravio a la Virgen. Así era el recién convertido y colérico San Ignacio.

El colérico se excita profundamente

El colérico se excita profundamente por la contradicción, resistencia u ofensas personales. Este estado de ánimo se exterioriza por palabras duras, que si bien pronunciadas en forma cortés y correcta, hieren, no obstante, hondamente, por el tono en que las profiere.

No hay nadie que pueda herir tan dolorosamente con menos palabras que un colérico. Pero lo más agravante es que el colérico, en la vehemencia de su ira, hace recriminaciones falsas y exageradas, y en su apasionamiento llega, a interpretar mal y tergiversar las mejores intenciones del que se cree ofendido, y estas falsamente supuestas ofensas, las reprocha con las expresiones más amargas. La injusticia con que trata a sus semejantes hace que se enfríen sus mejores amistades.

Su ira culmina no pocas veces en el paroxismo de la rabia y del furor; de aquí hay un solo paso al odio reconcentrado. Los grandes insultos jamás los olvida. El colérico en su ira y orgullo se deja llevar de acciones que él sabe muy bien que le serán perjudiciales, por ejemplo, a su salud, trabajo, fortuna; acciones por las cuáles se verá obligado, no solo a abandonar su empleo, sino también a romper con viejas amistades. El colérico es capaz de abandonar proyectos acariciados durante largos años, solamente por no ceder a un capricho. Dice el P. Schram en su "Teol. mist.", II. 66: "El colérico prefiere la muerte a la humillación".

Hipocresía y disimulo.

La soberbia y terquedad conducen al colérico no pocas veces a medios tan ruines como el disimulo e hipocresía, pudiendo ser, por otra parte, muy noble y sincero por naturaleza. No queriendo confesar una debilidad o derrota, disimula. Al ver que sus proyectos no salen a

pedir de boca, a pesar de su empeño, no le resta más que fingir y valerse de fraudes y mentiras. El P. Schram dice en otro lugar: “Si es castigado, no corrige sus vicios, antes bien, los oculta “.

Insensibilidad y dureza

El colérico es, ante todo, un hombre intelectual; tiene, por decirlo así, dos inteligencias, pero un solo corazón. Esta deficiencia en la vida sentimental le trae no pocas ventajas. No se apesadumbra al verse privado de consolaciones sensibles en medio de la oración y puede soportar por largo tiempo el estado de aridez espiritual. Es ajeno a sentimientos tiernos y afectuosos y aborrece las manifestaciones delicadas de amor y cariño que suelen nacer de las amistades particulares.

Tampoco una malentendida compasión es capaz de hacerle abandonar el camino del deber y de obligarle a renunciar a sus principios. Más esta frialdad de sentimientos tiene también sus grandes desventajas. El colérico puede permanecer indiferente e insensible frente al dolor ajeno y si su propio encumbramiento lo reclama, no vacila en pisotear despiadadamente la felicidad que otros disfrutan. Sería de desear que los superiores de índole colérica se examinaran diariamente, si no han sido tal vez duros y exigentes con sus súbditos, particularmente con los enfermizos, débiles de talento y remisos.

El colérico quisiera ser más afectuoso, pero tiene que hacer un esfuerzo para dar un abrazo, tiene que hacer un esfuerzo para decir un “te amo” o un abrazo a algún familiar o peor aún, pedir perdón.

Una frase que le puede ayudar mucho al colérico será: “el castigo es autocastigo”. Le sería muy útil meditar estas palabras y ponerlas en práctica.

De lo que el colérico tiene que observar particularmente en su propia educación

El colérico debe sacar grandes pensamientos de la palabra de Dios (meditación, lectura, sermón), o de la experiencia de su propia vida. Ellos han de arraigarse bien en su alma y entusiasmarle siempre de nuevo hacia el bien y las cosas de Dios. No hace falta que sean muchos esos pensamientos. Al colérico San Ignacio de Loyola, le bastaba el de: “Todo para la mayor gloria de Dios”; al colérico San Francisco Javier: “¿Qué aprovecha al hombre ganar el mundo entero si con ello daña a su alma?” Un buen pensamiento, que cautiva al colérico, le servirá de norte y guía para conducirlo, a pesar de todas las dificultades a los pies de Jesucristo.

Un colérico debe aprender a pedir diariamente a Dios con constancia y humildad su ayuda divina. Mientras no haya aprendido esto, no adelantará mucho en el camino a la perfección. Pues también para el colérico vale la palabra de Cristo: “pedid y recibiréis” y si además se venciera para pedir un consejo y apoyo a su prójimo, aunque no fuera sino a su superior o confesor, adelantaría aún más. Así como su defecto dominante es el orgullo, hay que educarlo en la humildad, decirle desde pequeño y desde chico que todas las cosas buenas son al servicio de Dios y del prójimo.

Un colérico debe dejarse llevar en todo por este buen propósito: No quiero buscar nunca mi propia persona, sino he de considerarme siempre:

- Como instrumento de Dios que él puede usar a discreción
- Como siervo de mi prójimo, que diariamente se sacrifica por los demás. Debe obrar según la palabra de Cristo: “Quien entre vosotros quiera ser el primero, sea el siervo de todos”.

- Un colérico tiene que luchar continuamente contra el orgullo y la ira. El orgullo es su desgracia, la humildad su salvación.
- ¡Haz sobre este punto tu examen particular por muchos años!
- ¡Humíllate por propia iniciativa ante los superiores, el prójimo y en la confesión!; Pide, por una parte, a Dios ya los que más de cerca te rodean, humillaciones, y por otra, ¡acepta con generosidad las que te sobrevengan!

Vale más para un colérico ser humillado por otros que humillarse a sí mismo.

De lo que hay que observar en la educación de un colérico.

El colérico puede con sus facultades ser de grande utilidad a la familia, a los que le rodean, a la comunidad y al estado. Pues ha nacido para ser jefe e incansable organizador.

- El colérico bien educado va en pos de las almas extraviadas sin descanso ni respeto humano. Propaga con constancia la buena prensa y trabaja de buena gana a pesar de malos éxitos en el florecimiento de las asociaciones católicas, siendo así una bendición para la iglesia.

Más, por otra parte, si el colérico no combate las malas cualidades de su temperamento, la ambición y la obstinación le podrán llevar al extremo de causar, como la pólvora, grandes estragos y confusión en las asociaciones públicas y privadas. Por lo cual, el colérico merece una esmerada educación, sin escatimar trabajos y sacrificios, ya que son grandes los bienes que ella aporta.

- Al colérico hay que perfeccionarlo bien en cuanto sea posible, a fin de que aprenda realmente algo, siendo sus aptitudes

excelentes. De lo contrario, querrá él mismo perfeccionarse más tarde, descuidando su labor profesional o, la que es mucho peor, envaneciéndose sobremanera de sus habilidades, aunque en realidad no haya cultivado sus aptitudes, en rigor haya aprendido algo.

- Los coléricos, menos aprovechados de talento o con sus facultades poco desarrolladas (en las fuerzas de sus facultades), pueden llegar, una vez independientes o con el cargo del superior en las manos, a grandes desaciertos y amargar la vida, de los que les rodean, obstinándose en sus órdenes, aunque no entiendan mucho ni tengan claros conceptos de la que se trata. Tales coléricos obran a menudo según aquel famoso axioma: “Sic volo, sic jubeo; stat pro ratione voluntas”. Así la quiero, así la ordeno; baste mi voluntad por razón.

Hay que inducir al colérico a que se deje educar voluntariamente, es decir, a que acepte voluntaria y alegremente todo lo que se le ordena para humillar su orgullo y refrenar su cólera. No se corregirá el colérico con un tratamiento duro y orgulloso, porque se encuentra una con una coraza indestructible, antes bien, se agriará y endurecerá más; en cambio, proponiéndole razones y motivos sobrenaturales se le podrá llevar fácilmente a la bueno.

En la educación del colérico no hay que dejarse llevar por la ira diciendo: “A ver si llego a romper la terquedad de este hombre”. Al contrario, hay que quedarse tranquilo y esperar a que también se tranquilice el educando; luego, se le podrá hablar en estos términos: “Sea sensato y déjese conducir de manera que puedan subsanarse sus faltas y ennoblecerse lo bueno en usted”.

También en la educación del niño colérico lo principal será el sugerirle buenos pensamientos, ponerle ante los ojos su buena voluntad, su pundonor, su repugnancia a la bajo, insinuarle su felicidad

temporal y eterna e inducirle a corregir bajo dirección del educador sus faltas y perfeccionar sus buenas cualidades, por iniciativa propia. No conviene agriar al niño colérico con castigos vergonzosos, sino que más bien hay que persuadirlo de la necesidad y justos motivos del castigo impuesto.

Hay que insinuarle y darle esa repugnancia por lo bajo, por lo vil diciéndole “No podés hacer lo mismo que hacen todos”, “esto es para la gente que no tiene valentía” o “esto es de mala gente”. El corazón de un colérico se inflama ante esto, no quiere ser igual que el resto, hay que hacerlo vibrar por las buenas cosas.

El colérico, y en general los temperamentos más activos e impulsivos, pueden tener mayor vulnerabilidad a presentar dificultades en la regulación emocional, lo que en algunos casos se vincula con rasgos presentes en el trastorno límite de la personalidad.

Las investigaciones con gemelos han mostrado que ciertos rasgos como la impulsividad y la reactividad emocional tienen una base biológica importante. Esto sugiere que algunos temperamentos, especialmente los más activos, pueden tener una mayor vulnerabilidad a dificultades en la regulación emocional, que en ciertos contextos pueden derivar en trastornos como el TLP.³⁴

Ejemplo en el matrimonio

“Mi esposo es hermético, no expresa sentimientos y es más lento que avalancha de globos”. Laura, la colérica. Laura y Gonzalo están casados hace once años. Ella es colérica y él es flemático. Cuando se conocieron, Gonzalo quedó deslumbrado por la energía de Laura.

³⁴ “Investigaciones con gemelos: qué nos dicen sobre la genética y el comportamiento.”

Disponible en: <https://psicologiaymente.com/psicologia/investigaciones-con-gemelos>

Estas cualidades en Laura han beneficiado mucho al hogar, ella tiene metas altas y siempre está trabajando con un proyecto para el avance de la familia. También es una fuente de motivación y de empuje para su amado esposo, quien ha completado algunas metas que sin ella no hubiera logrado.

Pero también existen las debilidades: Los coléricos tienden a tener una actitud arrolladora. A Gonzalo le incomoda lo imponente que es su esposa, ya que ella es de opinión firme y cuando dice algo, él sabe que no podrá hacerle cambiar si inflexible pensamiento. "Tengo que hacer lo que ella diga" comenta el tolerante esposo. Además, es un poco fría y bastante cortante cuando habla.

Un consejo para ambos: Gonzalo, celebra las virtudes de tu esposa y permite que siga beneficiando el hogar. Laura, trata de ser consciente de que tiendes a ser acaparadora por causa de tu temperamento. Dale espacio también a tu esposo para que lidere. Controla tus actitudes y palabra.

“Es mejor ser paciente que poderoso; mejor es dominarse a sí mismo que conquistar una ciudad”. Proverbios 16:32 ¿Serás capaz de pedirles perdón?

A un colérico no lo enfrentes directo porque se cierra. Usa preguntas que lo hagan llegar solo a la conclusión. Que sienta que él descubrió, no que vos le dijiste.

Psicopatología

Por el temperamento, podemos decir que el Colérico puede tender a ciertas patologías por las propias virtudes y defectos que lleva en sí. Aunque es cierto que nadie está libre de cualquier patología, tener un temperamento colérico, que no es trabajado, ni educado, ni

fomentado en sus buenas cualidades, lleva a ciertas disposiciones que luego se convierten en patologías.

Se debe guardar especial atención a la inclinación a la ira, el enojo, al marginarse de la sociedad por su mal carácter y por ende caer en la tristeza, acedia y depresión. Y así sucesivamente, como en una bola de nieve, dependiendo del contexto y la historia del sujeto, caer en otros problemas más graves.

También se debe cuidar la adicción al trabajo o a los proyectos, dando más espacio a todo lo que tenga que ver con lo social. Entre los riesgos para los temperamentos activos son los Trastornos Límite de la Personalidad, TDAH o Trastorno de control de impulsos u Obsesivo-Compulsivo. En su mayoría por una base en la regulación emocional e impulsividad.

Por último, para concluir este temperamento paso a contar una historia de la Antigua Grecia, eran épocas donde la sociedad valoraba mucho las virtudes, ellos creían que la persona virtuosa era aquella que vivía una vida ética y que practicaba actos de justicia.

Se realizaban debates donde las personas iban a escuchar a los oradores para conocer sus opiniones y crecer y aprender. Había un orador que se destacaba muchísimo en el conocimiento de las cosas, sabía de todos los temas y sus razonamientos y eran de las más destacados en aquel momento.

Pero teniendo todas las virtudes y sabiendo de todos los temas que se pudiera hablar, le faltaba una virtud, la de la política. No me refiero a la política partidaria, sino ser político con los demás, involucrarse, apoyar, escuchar, respetar los puntos de vista, trabajar en equipo, etc. Solo por falta de esta virtud y teniendo todo el resto del conocimiento se le consideraba un mal orador, que a la gente no le gustaba escuchar.

Moraleja para ti colérico: una gota de miel hace más que tarro de hiel.

Temperamento Colérico mixto

El Temperamento Colérico - Sanguíneo

En él la excitación es instantánea, como asimismo la reacción; la impresión, en cambio, no es tan duradera como en el temperamento netamente colérico. La soberbia de este se mezcla con vanidad, su ira y terquedad se templan y moderan, su corazón se ablanda.

Resulta, por tanto, una mezcla muy feliz. El temperamento sanguíneo-colérico se parece al colérico-sanguíneo; con la sola diferencia de que aquí los distintivos del sanguíneo pasan a primer plano y los del colérico al segundo. La excitación y la reacción se siguen inmediatamente y con vehemencia, mientras que la impresión no se pierde tan pronto como en el temperamento puramente sanguíneo, si bien no va tan a fondo como en el colérico puro.

Los defectos del sanguíneo, como su ligereza, superficialidad, distracción y locuacidad, están mejorados por la seriedad y firmeza del temperamento colérico.

Contarán con una gran cantidad de energía e inspiración para iniciar proyectos y finalizarlos. La creatividad y la sensibilidad del sanguíneo le darán flexibilidad, mientras que el temperamento dominante colérico le dará la tenacidad y perfección para acabarlo.

Sin embargo, esta combinación sin un trabajo de voluntad, sin lineamientos y formación forma una persona implacable, impaciente con los demás, puede tener faltas graves con su imprudencia. Así como tiene grandes habilidades, puede caer en grandes defectos.

El Temperamento Colérico – Melancólico y el Melancólico - Colérico

Aquí entran en unión dos temperamentos serios y apasionados: el orgullo, la terquedad y la ira del colérico con el carácter gruñón, rudo y taciturno del melancólico. El hombre provisto de semejante mezcla de temperamentos necesita mucho dominio sobre sí mismo, a fin de alcanzar la paz del alma y de no ser cargoso a los que viven o trabajan con él.

Se mezcla un temperamento meticoloso con uno estratégico. En el caso de ser colérico – melancólico, la tendencia del colérico a actuar de forma rápida e impetuosa, haciendo juicios rápidos y abarcadores, será moderado por el análisis y reflexión cuidadosa del melancólico.

Se puede observar personas con gran atención a los detalles y con un fuerte sentido del orden y disciplina. Tanto el colérico – melancólico como el melancólico – colérico serán motivados por altos ideales y auto sacrificio.

En el caso de ser melancólico – colérico, las propias carencias del melancólico, como son la timidez, la lentitud, serán moderados por el colérico, logrando ser un poco más sistemática, metódica.

Se debe observar la tendencia de autocrítica excesiva, la crítica a otros, siendo desdeñoso o sentencioso a otros, siendo desconfiado y ensimismado, guardando las propias debilidades de cada temperamento que en este caso confluyen.

El Temperamento Colérico – Flemático

En fuentes de consulta las combinaciones colérico – flemático resultan poco frecuentes. Al ser dos temperamentos opuestos en

cuanto a la impresión y la reacción, uno modera al otro, logrando una armonía más estable que el temperamento colérico - sanguíneo.

Es muy determinado, no tan emotivo, pero muy individualista, lo que tiene por ventaja no dejarse llevar por los demás, pero con la desventaja de anteponer su autonomía y sus intereses por encima de otros. Muy capaz, organizado, con objetivos claros, aunque terco, no reconociendo los errores, puede guardar rencor y amargura.



El Temperamento Sanguíneo

Todos queremos estar con un sanguíneo, porque siempre está con una sonrisa, feliz, es el hombre de las pasiones, pero no de las pasiones arraigadas sino desarraigadas. Como es optimista no conoce dificultades, sino que siempre confía en el buen éxito, siempre ve el vaso medio lleno, su peculiar inclinación de burlarse de los demás, tomarles el pelo y hacerles víctima de sus bromas y malas jugadas. Santos con este temperamento: San Pedro, San Agustín, Santa Teresa de Jesús, San Francisco Javier

Cualidades buenas del sanguíneo

El sanguíneo tiene muchas cualidades por las cuales puede llevarse bien con sus semejantes y hacerseles simpático. Le alegra la vida al prójimo.

- Bien pronto conocido en todas partes, es confiado y locuaz con todas las gentes y se comunica fácilmente con personas desconocidas.
- Es afable y alegre en sus palabras y conducta y sabe entretener divertidamente a los que le rodean refiriendo interesantes narraciones, bromas y agudezas.
- Es muy atento y obsequioso. No presta un beneficio con la frialdad del colérico, ni con corazón tan afectuoso, Como el melancólico, sino que lo hace de una manera tan alegre y serena que con gusto se le acepta el favor.
- Se muestra sensible y compasivo en las desgracias de su prójimo, siempre dispuesto a ayudarle en su congoja Con palabras serenas y alentadoras.

- Posee el don especial de hacer notar los defectos del prójimo, sin que este se sienta herido, ni le cuesta mucho el dirigirle una reprensión. Si a alguno se le han de comunicar cosas desagradables, conviene preparar el terreno por intermedio de un sanguíneo.

- Es verdad que, al ser ofendido, se enciende rápidamente y su ira prorrumpe a veces en expresiones ruidosas y casi indeliberadas; pero después de haberse desahogado, lo olvida todo, sin guardar rencor a nadie.

El sanguíneo tiene muchas cualidades que le hacen simpático a sus superiores.

- El sanguíneo es dócil y sumiso; por lo cual, la virtud de la obediencia, que generalmente se tiene por difícil de guardar, no le acarrea mayores dificultades.

- Es sincero y sin mayor sacrificio, sabe desahogarse ante los superiores respecto a sus dificultades, estado de ánimo y aun sus pecados vergonzosos.

- Si es castigado no guarda rencores; pues la obstinación le es desconocida. Los súbditos sanguíneos no causan mayores dificultades al superior. No obstante, tenga este cuidado con ellos; puesto que los tales pueden corresponderle con la adulación; lo cual pone en peligro la paz de la vida común. Ni tampoco muestre la superior mayor preferencia por un sanguíneo que por los coléricos y melancólicos, ni reprenda a estos últimos, por ser ellos tan reservados y por no poder expresarse ni desahogarse tan fácilmente.

El sanguíneo tiene un don especial para hacer notar el error del prójimo, pero sin ofender al prójimo, es algo muy de ellos por esa empatía. Es la persona espacial para corregir al otro. El colérico con mucha falta de misericordia no lo hace bien, el sanguíneo si sabe entrar en el corazón del otro. Es capaz de corregirse en lo que se sienta herido.

No le cuesta corregir una reprensión, por eso hay que encomendarle una situación desagradable a un sanguíneo para que corrija.

Disposiciones fundamentales del ánimo sanguíneo

- Serena concepción de la vida. El sanguíneo lo considera todo bajo su aspecto más sereno. Como es optimista no conoce dificultades, sino que siempre confía en el buen éxito, siempre ve el vaso medio lleno, y si realmente le ha salido mal alguna cosa se consuela fácilmente y no se aflige por mucho tiempo, teniendo en cuenta este su gozo por la vida, se explica su peculiar inclinación de burlarse de los demás, tomarles el pelo y hacerles víctima de sus bromas y malas jugadas; para la cual supone el sanguíneo como cosa natural, que los demás aguanten sus chascos extravagantes y no puede menos que admirarse al ver que, por el contrario, se le enfadan por sus bromas y burlas poco agradables.

- Carencia de pasiones arraigadas. Como se excitan tan fácilmente las pasiones del sanguíneo, no penetran en lo profundo de su alma; y se parecen a un fuego de paja que por un momento produce fuerte chisporroteo, y muy luego se hunde en sí mismo; mientras que las del colérico son semejantes a un incendio devorador. Esta carencia de afectos profundos le es de tanta mayor utilidad, cuanto que casi siempre le priva de grandes tempestades internas, y le ayuda a servir a Dios con cierta hilaridad y sosiego, libre del apasionamiento del colérico y de la timidez y ansiedad del melancólico.

- Superficialidad. El sanguíneo no penetra hasta lo profundo, ni va al todo, sino que se contenta con la superficie y una parte del todo. Antes de concentrarse en un objeto, el interés del sanguíneo ya se paraliza y desvanece por las nuevas impresiones que le ocupan. Es amigo de trabajos fáciles, vistosos, que no exigen demasiada labor intelectual. Y es difícil convencerle de este defecto

suyo: la superficialidad; pues siempre cree haber entendido todas las cosas; así, por ejemplo, haber comprendido bien un sermón, ya sea un problema, una ecuación, un discurso, aunque haya captado la mitad. Y después cuando quiera reproducirlo es rápido y por arriba.

- Inconstancia. Por no quedarse mucho tiempo las impresiones en el alma sanguínea, de inmediato se siguen otras. Consecuencia de ello es una gran inconstancia, que todos los que tratan con sanguíneos han de tener en cuenta, si no quieren desengañarse bien pronto. Es inconstante porque no se queda mucho tiempo, es como que está haciendo zapping constantemente, hipervínculos por varios lugares, incluso es inconstante en su disposición de alma. Va de la risa al llanto rápidamente, es inconstante en sus opiniones, hoy defiende una cosa y la semana que viene defiende la contraria.

- Es inconstante en sus resoluciones: al proponérsele un nuevo punto de vista, abandona sin remordimientos todos sus planes y proyectos anteriores; esta inconstancia hace, a veces, sospechar que el sanguíneo no tiene carácter ni principios. El sanguíneo niega esta inconstancia, puesto que aduce nuevas razones para cada uno de estos cambios. No se fija lo bastante en que es necesario deliberar de antemano todas sus acciones para no entregarse sin más ni más a cualquier impresión u opinión. También en sus trabajos y diversiones es inconstante, queriendo sobre todo la variedad; se asemeja a la abeja, que, volando de flor en flor, liba de todas ellas tan solo la mejor; o un niño; que bien pronto se cansa del nuevo juguete recibido en regalo de sus padres.

- Interés por las cosas exteriores. El sanguíneo no se concentra de buena gana en su interior, sino que le gusta más fijar su atención en cosas exteriores, siendo en esto justamente lo contrario del melancólico, quien, con predilección, penetra en su vida interior y en

el mundo de sus pensamientos, sin advertir la que pasa en su exterior. Por ejemplo, que hay de nuevo, la última opinión, la última vestimenta, la última moda, es el hombre de lo exterior.

Dicho gusto por las cosas exteriores se muestra en el interés que toma el sanguíneo por la hermosura de la ropa de la casa, por las formas elegantes del trato con los demás. En él, sobre todo, son activos los cinco sentidos, al paso que el colérico trabaja más con el entendimiento, y el melancólico con los sentimientos. El sanguíneo todo la tiene que ver y oír y de todo tiene que hablar, porque no puede refrenar su lengua. El modo más fácil para que un secreto o una noticia se conozcan es ir a contarle a un sanguíneo y decirle “este es un secreto, no se lo cuentes a nadie”

En él llaman mucho la atención la facilidad, vivacidad e infinidad de palabras, la cual muchas veces es para los demás una gravosa locuacidad. Por su viva acción sensitiva tiene mucho interés para las cosas pequeñas, cualidad favorable que más o menos falta al colérico y al melancólico.

Cualidades malas del sanguíneo

- **Vanidad y satisfacción de sí mismo.** La soberbia del sanguíneo no se manifiesta en un afán inmoderado de mandar o ergotista, como en el colérico, ni en el miedo a las humillaciones, como en el melancólico, sino en cierta vanidad y complacencia de sí mismo. Experimenta una alegría casi infantil de sí mismo, de su exterior, de su vestido y sus trabajos; se mira de buena gana en el espejo o en el vidrio de puertas y ventanas, puede estar horas así. Al ser alabado se siente feliz, y es, por consiguiente, muy adicto a la adulación. Por medio de elogios y lisonjas fácilmente se deja inducir a las mayores necedades y aun a los más vergonzosos pecados.

- **Inclinación a los galanteos, la envidia y los celos.**

Como el sanguíneo se muestra tan susceptible a palabras halagadoras, siendo adicto a ellas, y tan poco concentrado en sí mismo, dando, por otra parte, demasiada importancia a las cosas exteriores, se inclina fácilmente a las amistades particulares y a los amoríos. Pero su amor inconstante no le penetra hasta el fondo del alma. Se entristece si esa persona con la que busca amistad es amiga de otra persona. Es celoso.

El sanguíneo bien educado quisiera contentarse en sus galanteos con solo las ternuras y exteriores muestras de afecto; sin embargo, su ligereza y culpable transigencia le arrastran a graves extravíos, frutos, las más de las veces de su optimismo o sea de la opinión que tiene, de que el pecado no le podría acarrear funestas consecuencias. Una mujer sanguínea de mala vida, se entrega sin temor ni vergüenza al pecado; ni después de ello se inquieta mayormente por los remordimientos.

La vanidad y la inclinación a los amoríos llevan al sanguíneo, a la envidia, a los celos, ya todas aquellas descabelladas concepciones, miras estrechas y violaciones de la caridad, que la envidia y los celos traen consigo.

El sanguíneo se arrepiente rápido de sus pecados, pero vuelve a la primera ocasión que se le presenta, “Otra vez lo mismo” dice el sanguíneo. Pueden pasar de la alegría más grande al momento más oscuro. Son enemigos del sacrificio, son sensuales. Al varón le cuesta mucho refrenar la vista y a la mujer le cuesta mucho refrenar la lengua. Pedirle hacer silencio es la penitencia más grande que lo podemos poner. Tiene fervor, pero pasa rápidamente al desaliento. La sensualidad encuentra un terreno abonado en un temperamento así. La gula y la lujuria es el pecado del temperamento.

Por dejarse absorber fácilmente de las exterioridades y por su propensión a las amistades particulares, al sanguíneo le cuesta mucho ser imparcial y justo y esto habitualmente le trae problemas. Los superiores y educadores sanguíneos tienen a menudo un favorito a quien antepone a los demás. El sanguíneo se siente impulsado a lisonjear a los que les agradan.

- **Goce por la vida y afán de placeres.** El sanguíneo no ama la soledad, sino que busca la compañía y conversaciones de las personas; quiere disfrutar de la vida y en sus diversiones puede ser muy retozón, licencioso y frívolo.

- **Miedo a las virtudes que exigen esfuerzos.** Todo lo que significa sacrificio para el cuerpo y los sentidos le parece difícil. Cosas penosas son para él el refrenar la vista y los oídos, el dominar la lengua y observar el silencio, le es una tarea casi imposible. Tampoco son de su agrado la abnegación del paladar y la abstención de manjares agradables; teme todo ejercicio de penitencia corporal. Solo un perfecto sanguíneo logra hacer penitencia de muchos años por sus pecados anteriores. El sanguíneo ordinario vive según el principio de que la absolución sacramental de la penitencia borra los pecados, y tiene, por tanto, como inútil y aún perjudicial el apesadumbrarse por las faltas pasadas.

Otras desventajas del temperamento sanguíneo

- **Los juicios del temperamento sanguíneo son con frecuencia falsos,** ya porque no averigua más que la superficie de las cosas, ni ve las dificultades de las mismas, ya porque se muestra parcial en sus afectos de simpatía.

- **Las empresas del sanguíneo fracasan fácilmente,** pues, confiando siempre en el buen éxito, no para mientes en las eventuales dificultades e impedimentos; otro motivo de sus fracasos lo hallamos en su inconstancia que bien pronto y por cualquiera cosa le quita el interés. Prueba de ello es el hecho muy significativo de que muchos de los que quiebran en sus negocios o sufren grandes pérdidas de fortuna, son de índole sanguínea.

- **El sanguíneo es inconstante en lo bueno.** Como se entrega de buen grado a la dirección de otros, se deja seducir con gran facilidad, cayendo en manos de personas perversas y livianas. El sanguíneo se entusiasma rápidamente por lo bueno, pero bien pronto languidece su entusiasmo. Como San Pedro salta con valor de la navicilla queriendo caminar sobre las olas del lago, más luego le sobreviene el temor de poderse sumergir; como San Pedro saca impetuosamente la espada en favor de su Maestro para huir poco después; como San Pedro se junta con la mejor intención a los enemigos de Cristo y entre ellos muy luego le niega por tres veces.

- Por disipar siempre su corazón y, ser enemigo de todo recogimiento y de cualquier reflexión profunda sobre sí propio y sobre su modo de obrar, no alcanza un suficiente conocimiento de sí mismo.

- La vida de oración del sanguíneo padece detrimento con estas tres dificultades: La primera surge en las así llamadas oraciones interiores, en las cuales se requieren reflexiones más largas y tranquilas: es decir, en la meditación, la lectura espiritual y el examen particular. Luego la distracción, fácilmente provocada por la viveza de sus sentidos y la intranquilidad de su fantasía, le impide llegar a una concentración más profunda y duradera en Dios. Finalmente, da en sus oraciones excesiva importancia a los sentimientos y al consuelo sensible, la cual, en tiempo de aridez, le quita el gusto por la piedad.

De lo que tiene que observar el sanguíneo en su autoeducación

- El sanguíneo ha de aprender a reflexionar mucho, así en los asuntos espirituales como en los materiales. Con especial esmero cultivará los ejercicios de piedad que requieren reflexión, como son la meditación matutina, la lectura espiritual, el examen particular, la meditación en el rezo del rosario y frecuentes actos de la presencia de Dios. La disipación significa la ruina para el sanguíneo, al paso que el recogimiento y el cultivo de la de la interior son su salvación. Al ocuparse en negocios deberá decirse siempre: No creas haber deliberado lo bastante el asunto; considera todos sus puntos y detalles; toma en cuenta las dificultades, que casualmente te previnieren; no seas demasiado confiado, ni optimista. El sanguíneo debería hacerse estas preguntas: "¿tuviste en cuenta esto?" "¿Qué harías si pasas tal o cual cosa?"

- El sanguíneo ha de ejercitarse diariamente, en la mortificación de los sentidos, dominar la vista, los oídos y la lengua, endurecer el tacto, preservar su paladar de las golosinas, etc. A las mujeres, tanto como a los varones, en especial enseñarles el pudor, ya que son las que más abrazan y besan y muchas veces se malinterpreta.

- El sanguíneo deberá seguir las instrucciones de los buenos (no de los malos) y aceptar por la tanto su ayuda y sus consejos en la lección espiritual, de lo contrario, uno cría un tirano, un caprichoso. Dice Schram (op. cit. p.68): "Bien protegidos, los sanguíneos llegarán la santidad". Una fuerte muralla de amparo se la ofrecerá un horario bien regulado; en la vida común, la observancia de la regla de la casa o de la orden a que pertenece.

- La aridez de larga duración es para el sanguíneo una prueba particularmente saludable porque en ella se purifica su malsana vida sentimental.

- El sanguíneo debe perfeccionar además sus buenas cualidades, como la caridad al prójimo, la obediencia, la sinceridad, la alegría del alma; y estas buenas cualidades las ha de ennoblecer por medio de las intenciones sobrenaturales. Combatirá sin descanso aquellas, faltas a las cuales se inclina más su naturaleza, es decir: la complacencia de sí mismo, la predilección por las amistades particulares, la sensualidad, los celos, la ligereza, superficialidad e inconstancia.

Observaciones acerca de la educación y del trato con los sanguíneos

La educación y el trato con los sanguíneos es relativamente fácil. Se le tendrá reducido a estrecha vigilancia; se insistirá en que no deje sin acabar los trabajos comenzados. No se deberá dar demasiado crédito a sus palabras, propósitos y promesas; hay que fijarse además en el cuidado que puso en sus trabajos; nunca se le deberá tolerar una lisonja de su parte, ni anteponerle a los demás por su carácter atento. Por fin, téngase presente que el sanguíneo no guarda en sus adentros lo que se le haya dicho o lo que él haya observado en nosotros, sino que todo lo ha de comunicar a los demás. Por lo tanto, se deliberará bien todo antes de hacerlo confidente.

En la educación de un niño sanguíneo se tendrán en cuenta los puntos siguientes

- Conducirlo con severidad a la abnegación de sí mismo, y en particular, al perfecto dominio sobre sus sentidos, a la tenaz perseverancia en sus trabajos, ya la observancia del buen orden
- Reducirlo a estrecha vigilancia, la dirección; preservarlo cuidadosamente de las malas compañías (ya que con tanta facilidad se deja seducir).
- No hay que contrariarle su alegría o jovialidad natural, hay que encausársela y explicarle que se debe usar para el bien de los demás.

Ejemplo en el matrimonio

“Mi esposa siempre está viendo el lado negativo de las cosas”. Juan, el sanguíneo. Antonella es melancólica, se enamoró de Juan que es sanguíneo. Desde que se conocieron, ella ha disfrutado mucho de su entusiasmo, su chispa y su alegría. Él siempre ha sido muy buen conversador, cariñoso y expresivo. Además, toca más o menos la flauta y canta canciones divertidas y románticas.

Ahora que lleva siete años casados, Antonella muchas veces se frustra por varias razones. "Yo soy obsesionada con el orden, pero Juan es muy desorganizado" "Cuando vamos a una reunión de amigos, Tony se pone a tocar la flauta y no para de hablar hasta tarde en la noche sin considerar que al otro día tenemos que levantarnos temprano para ir al trabajar". "Él toma todo a chiste" "No planifica con anticipación, no sabe decir "no" y carga demasiado su agenda". "Es impulsivo al hablar y tomar decisiones". "Es demasiado simpático con todo el mundo... y con personas del sexo opuesto..."

Como ves, las diferencias de temperamentos sueles traer fricción en la convivencia. Por esta razón es muy importante conocernos para modificar esas cosas que hacemos, que afectan

nuestro matrimonio. Por otra parte, es indispensable que seas comprensivo y paciente con tu cónyuge, sabiendo que su temperamento es diferente al tuyo. Ayúdalo a crecer sin hostilidad y sin recurrir a la crítica. "El fruto del espíritu es... paciencia" Gálatas 5:22. Los sanguíneos son personas que necesitan muchas muestras de afecto, celebra sus virtudes y dialoguen con amor.

Análisis psicológico

La esencia del temperamento sanguíneo se excita rápida y vehementemente por cualquier impresión, es fuego de paja; la reacción sigue al instante, es el fuego; pero la impresión queda muy poco tiempo en el alma. El recuerdo de cosas pasadas no provoca, tan fácilmente, nuevas emociones. La expresión de sus ojos resulta serena, alegre, despreocupada.

Psicopatología

De los cuatro temperamentos, podemos decir que el Sanguíneo y el Flemático son de los que menos inclinación tienen a patologías por las inclinaciones del temperamento. En el caso del sanguíneo, por su alegría y tranquilidad, ayuda de buena gana a la psique, hasta incluso salir más rápido de los problemas que un colérico o un melancólico. Sin embargo, debe prestar especial atención a las relaciones con los demás en cuanto a las bromas, o por ser posesivo, celoso y envidioso, o por la superficialidad.

Entre los riesgos para los temperamentos activos son los Trastornos Límite de la Personalidad, TDAH o Trastorno de control de impulsos, u Obsesivo-Compulsivo. En su mayoría por una base en la regulación emocional e impulsividad.

Temperamento Sanguíneo mixto

El Temperamento Sanguíneo - Colérico

El sanguíneo-colérico es el más extrovertido de todas las combinaciones temperamentales. Teniendo el optimismo y el impulso del colérico, junto con el amor a la diversión del sanguíneo, esta persona viene a tener más seguidores, tomando ella papeles de líder, y tratando de maniobrar muchos proyectos sin sacrificar la productividad.

Este temperamento tiende a ser la feliz combinación de encanto y decisión, creatividad y habilidad analítica, percepción social, la simpatía, el enfoque y ser el centro de la atención. Su habilidad para conectarse con la gente compensa el dominante e implacable colérico.

Las malas cualidades son las peores cualidades de ambos temperamentos: hablador extremo, chabacano, un dogmático que no investiga las cosas, ruidoso, precipitado, imprudente, sacando rápidas conclusiones erróneas, descuidado, olvidadizo. Si no ha cultivado sus habilidades intelectuales, se volverá una persona superficial, mandona e intolerante. El humor lleno de vida del sanguíneo puede convertirse en habla mordaz e hiriente al combinarse con la implacable y vengativa naturaleza del mal instruido colérico.

Si la búsqueda de diversión y placer y la impulsividad no son restringidas, el sanguíneo-colérico puede darle rienda suelta a una conciencia laxa que justifique sus debilidades. Fácilmente cautivado por excitantes nuevos proyectos u oportunidades, el sanguíneo-colérico debe vigilar su tendencia a empezar con grandes ideas, impulsar a otros al trabajo, y después tirar todo cuando siente que el proyecto se ha vuelto aburrido.

Desde un lado positivo, la generosa naturaleza sanguínea, junto con el espíritu emprendedor colérico, puede hacer de esta

combinación una persona que se comprometa hacer buenas obras hacia otros.

El Temperamento Sanguíneo - Flemático

Son personas extrovertidas, optimista, efusiva, cálida, de ambiente, quien es del agrado de prácticamente todos. Su lado sanguíneo hace de él una persona creativa, socialmente, entusiasta, muy amistosa e inspiradora, que motiva con su presencia, es muy expresiva en ademanes y movimientos físicos, además de comunicativa.

Su lado flemático hace de él alguien prudente a la vez, y alguien con una alta percepción de las emociones y estados de ánimo de los demás, que percibe lo que parece desagradar o agradar a otros. Su deseo más intenso es el llevarse bien con los demás.

Su debilidad, sin embargo, es que puede caer en la superficialidad, ser una persona no muy resuelta, ser desorganizada, olvidadiza, y postergar las cosas dejándolas para el último momento. Un niño o adolescente así necesita tanta guía y disciplina firme como cualquier otro.

El Temperamento Sanguíneo - Melancólico

Esta aleación es más formal que otros sanguíneos. Les preocupa más el causar una buena impresión en otros y ser aceptados. Son muy cuidadosos y buscan reconocimientos de sus logros. Son muy bien organizados, pero tienen un poco de problema con darle seguimiento a sus planes.

Trabajan mejor cuando se les provee toda la información que tenga que ver con sus responsabilidades y se les da un plan detallado. Para sentirse motivados necesitan seguridad, libertad de expresión, relacionarse con las personas y la oportunidad de ser creativos.

Pueden ser reacios a actuar si no están seguros, si no tienen la certeza de que lograrán éxito. El sanguíneo melancólico trata de acomodar dentro de sí los pequeños altibajos del sanguíneo con los profundos y más prolongados traumas del melancólico.



El Temperamento Melancólico

El temperamento melancólico tiene como un caparazón, pero debajo hay una profunda sensibilidad. Esta nota característica del melancólico, hace que uno entienda muchas cosas cuando comprende el núcleo de su psicología. La expresión de sus ojos resulta ligeramente triste y preocupada. Santos con este temperamento: Apóstol San Juan, San Bernardo de Claraval, Santa Teresa del Niño Jesús

Principales disposiciones de ánimo en el melancólico

- Propensión a la reflexión. En su modo de razonar, el melancólico se detiene demasiado en todos los antecedentes hasta las causas últimas. Como se da de buena gana a la consideración de lo pasado, siempre vuelve a recordar los acontecimientos ya transcurridos. Su pensamiento tiende hacia lo profundo; no se queda en la superficie, sino que, siguiendo las causas y la conexión de las cosas, indaga las leyes activas de la vida humana, los principios según los cuales ha de obrar el hombre; sus pensamientos, por fin, se extienden a un vasto campo, penetran en el porvenir y se elevan hasta lo eterno.

El melancólico posee un corazón lleno de abundantes y tiernos afectos, misericordiosos por naturaleza, en el cual siente en cierto modo lo que piensa. Sus reflexiones van acompañadas de un misterioso anhelo. Al meditar sobre sus planes y particularmente sobre asuntos religiosos, se siente conmovido en su interior, y aun profundamente agitado... Pero apenas deja traslucir en su exterior estas oleadas de violenta emoción.

El melancólico sin formación incurre fácilmente en un cavilar y soñar despierto, porque no es capaz de resolver las múltiples dificultades que de todas partes le asedian. Si una persona busca a

alguien que le cuide, un melancólico es ideal, ya que ellos llevan la abnegación, casi hasta el heroísmo.

- **Amor a la soledad.** A la larga, el melancólico no se siente bien en la compañía de las personas. Prefiere el silencio y la soledad. Esto es casi imposible de entender para un sanguíneo Encerrándose en sí mismo, el melancólico se aísla de lo que le rodea y emplea mal sus sentidos. En presencia de otros se distrae fácilmente y no escucha ni atiende, por ocuparse con sus propias ideas. A causa del mal uso que hace de sus sentidos, no se fija en las personas, como si estuviera soñando, ni siquiera saluda a sus amigos en la calle. Semejante desatención y soñar a ojos abiertos le acarrearán mil contrariedades en sus tareas y vida cotidiana.

- **Seria concepción de la vida** e inclinación a la tristeza. El melancólico siempre considera las cosas en su aspecto más negro y adverso, “no se puede”, “imposible”, ve el vaso medio vacío. En lo íntimo de su corazón se halla de continuo cierta suave melancolía, cierto “llorar interno”; lo cual no proviene, como afirman algunos, de una enfermedad o disposición morbosa, sino de un profundo y vivo impulso que el melancólico siente en sí hacia Dios y lo eterno, y al cual no puede corresponder, atado como está a la tierra por el peso y las cadenas de la materia. Viéndose ausente de su verdadera patria y teniéndose por peregrino en el mundo, siente nostalgia por la eternidad.

- **Propensión a la quietud.** El temperamento melancólico es un temperamento pasivo. El melancólico no conoce el proceder acelerado, impulsivo y laborioso, del colérico, del sanguíneo; es más bien lento, reflexivo, cauto; ni es fácil empujarlo a acciones rápidas; en una palabra, en el melancólico se nota una marcada inclinación a la quietud, “no nos movamos, quedémonos así”, la pasividad. Desde este punto de vista, podrá explicarse también su miedo a los sufrimientos y su temor a los esfuerzos interiores: la abnegación de sí mismo.

Especiales particularidades del melancólico. El melancólico es muy reservado.

- El melancólico difícilmente se acerca a personas extrañas, ni entra en conversación desconocida. Hay que sacarle las cosas con un tirabuzón. Revela su interior con suma reserva, y las más de las veces solo a los que tiene más confianza; y entonces no halla la palabra conveniente para declarar la disposición de su alma. Les cuesta la confesión, no por malos, sino porque deben hacer un esfuerzo de voluntad para sacar lo interior. No son como el sanguíneo que uno lo da vuelta como una hoja y ya vemos todo lo que hay.

El melancólico siente la necesidad de expresarse de vez en cuando acerca del estado de su alma, porque de hecho experimenta grande alivio, pudiendo comunicar a un hombre que le entienda los tristes y sombríos pensamientos que pesan sobre su alma. Pero hasta llegar a tal coloquio ha de superar numerosas dificultades, y en el mismo discurso será tan torpe que, a pesar de su buena voluntad, no encontrará calma. El colérico quisiera expresarse, pero no quiere, por su orgullo.

Tales experiencias le hacen todavía más reservado. Un educador ha de conocer y tener en cuenta esta nota característica del melancólico; de lo contrario, tratará a sus educandos melancólicos con gran injusticia. Por lo general, al melancólico le cuesta mucho el confesarse, no así al sanguíneo. El melancólico quisiera desahogarse por medio de un coloquio espiritual, pero no puede; el colérico pudiera expresarse, pero no quiere.

- El melancólico es de fábrica irresoluto. Por sus demasiadas reflexiones, por su temor a las dificultades, por su miedo de que le salga mal el plan o el trabajo a emprender, el melancólico no toma resoluciones.

Difiere de buena gana la decisión de un asunto, el despacho de un negocio. Lo que pudiera hacer en el instante, lo reserva para mañana o pasado, para la semana siguiente; luego se olvida de ello, y así le sucede dejar pasar meses enteros lo que pudiera hacer en una hora. El melancólico nunca acaba con una cosa. Muchos necesitan largos años hasta poner en claro su vocación religiosa y tomar el hábito.

El melancólico es el hombre o mujer de las oportunidades perdidas, se le pasó el tren. Mientras los demás están ya al otro lado del foso, él se está pensando y reflexionando, sin atreverse a dar el salto. El melancólico es de las personas que nunca arranca, siempre hay que estar empujándolo para que arranque.

Descubriendo en sus cavilaciones varios caminos que conducen a la misma meta, y no pudiendo decidirse sin gran dificultad aún determinado camino, fácilmente concede la razón a los demás, y no persiste con terquedad en sus opiniones propias.

- **El melancólico se desanima.** Al comenzar un trabajo, al ejecutar un encargo desagradable, al internarse en un terreno desacostumbrado, muestra el melancólico desaliento y timidez. Dispone de una firme voluntad, ni le faltan talento y vigor, pero sí le faltan muy a menudo valor y ánimo suficientes. Por eso dicese con razón: “Al melancólico hay que tirarlo al agua para que aprenda a nadar”. Si en sus empresas se le atravesaran algunas dificultades, aunque de poca monta, pierde el ánimo, y quisiera dejarlo y abandonarlo todo, en vez de sobreponerse, de compensar y reparar los fracasos padecidos, redoblando sus esfuerzos.

Muchas veces incurren en graves pecados, por sus angustias, por sus pequeños disgustos de la vida, por ejemplo “Dios no me quiere”, “Dios me abandono.” Puede estar muy inclinado hacia los escrúpulos y el miedo.

El melancólico es lento y pesado

El melancólico es lento:

- En su pensar: tiene que considerar todo con atención y examinarlo seriamente, hasta formarse un juicio discreto.
- En su modo de hablar: cuando se ve obligado a contestar apuradamente, o a hablar en un estado de perplejidad, o cuando teme que de sus palabras pudieran depender grandes consecuencias, se intranquiliza, no encuentra la respuesta adecuada, la cual es a veces aún falsa o insuficiente. Es el peor para los debates. El melancólico es el que siempre dice pasados dos días “le tendría que haber dicho esto.” Su pesadumbre de espíritu es tal vez la causa por que el melancólico tropieza con frecuencia en sus palabras, deja sin acabar sus frases, emplea una mala sintaxis y anda en busca de la propiedad de expresión.
- En sus trabajos: trabaja esmerada y sólidamente, pero solo, sin empujes, y con mucho tiempo. El mismo, sin embargo, no se cree lento en sus trabajos.

Educar un niño melancólico no es como un hijo sanguíneo, se deben educar de modo distinto. Uno va quizá más rápido, y el melancólico un poco más lento. Son distintos, no es que uno sea mejor o peor. No es que uno sea bruto y el otro inteligente, eso es lo que la cultura popular se dice. Incluso, puede que el melancólico sea más inteligente que un sanguíneo, pero su modo será más lento, pausado.

El orgullo del melancólico

Tiene su aspecto muy peculiar. El melancólico no aspira a honores; tiene, por el contrario, cierto miedo de mostrarse en público y de aceptar alabanzas. Teme mucho los bochornos y las humillaciones. Se retrae a menudo excitando de este modo las apariencias de modestia

y humildad; pero en realidad, no es que sea humilde, sino más bien cierto temor a la humillación. En los trabajos, las colocaciones y oficios ceden la presidencia a otras personas menos aprovechadas y aún incapaces; sintiéndose, sin embargo, herido en su corazón por no habersele respetado y apreciado lo bastante sus talentos.

El melancólico, si quiere realmente llegar a la perfección, ha de dirigir especialísima atención hacia este despecho, arraigado en lo más profundo de su corazón y fruto de la soberbia, como también hacia su sensibilidad y susceptibilidad a las más pequeñas humillaciones.

Debe hacer continuos ejercicios de perdón sincero, olvidar y sanar, ya que estas impresiones les quedan de por vida y les trae muchos problemas sociales, espirituales. Se le debe mostrar a un melancólico que para lo que él fue doloroso, es algo que pasa normalmente. Este punto es clave.

De lo hasta aquí dicho se sigue que es muy difícil tratar con melancólicos; pues por sus particularidades no los apreciamos en su justo punto, ni los sabemos tratar con acierto. Al sentir esto, el melancólico se vuelve aún más serio y solitario. El melancólico tiene pocos amigos, porque no son muchos los que le comprenden y los que gozan de su confianza.

Análisis

La esencia del temperamento melancólico se excita débilmente por influencias externas; y su reacción, si es que reacciona, es asimismo débil. Pero tal excitación, aunque siempre débil, permanece largo tiempo en el alma, y favorecida por nuevas impresiones, que se repiten en el mismo sentido, ahonda más y más hasta apoderarse y mover con violencia el alma, y no dejarse arrancar luego sin dificultad.

Cualidades buenas del melancólico

Es el temperamento habitual de los poetas, de los artistas, de los genios, de los pensadores más profundos.

- **El melancólico practica con facilidad y gusto la oración mental.** La seria concepción de la vida, el amor a la soledad, la inclinación a reflexionar, le son al melancólico de todo punto provechosos para conseguir una gran intimidad en su vida de oración. El melancólico posee, por decirlo así, una natural disposición a la piedad. Contemplando las cosas terrenas, piensa en lo eterno; caminando en la tierra, el cielo le atrae. Muchos santos tuvieron un temperamento melancólico. Con todo, también el melancólico encuentra precisamente en su temperamento una dificultad para la oración. Porque, desanimándose en las adversidades y sufrimientos, le falta la confianza en Dios y así se distrae con sus negros pensamientos de pusilanimidad y tristeza.

- **En el trato con Dios, halla una profunda indecible paz.** Nadie mejor que el melancólico entiende la palabra de San Agustín: “Nos has creado para ti, oh Dios, qué inquieto está Nuestro corazón hasta que descansaré en ti.” El corazón blando y lleno de afectos del melancólico siente en el trato con Dios una inmensa felicidad, la cual conserva también en sus sufrimientos, caso de tener suficiente confianza en Dios y amor al Crucificado.

- **El melancólico es a menudo un gran bienhechor de la humanidad.** El melancólico es para los “demás un guía en el camino hacia Dios, un buen consejero en las dificultades, un superior prudente, benévolo y digno de confianza. Las necesidades de sus hermanos le despiertan extremada conmiseración, junto con un gran deseo de ayudarles; y cuando la confianza en Dios le alienta y le apoya, sabe hacer grandes sacrificios en bien de su prójimo, quedándose él

mismo firme e imperturbable en la lucha por sus ideales. Schubert en su “Ciencia del alma humana”, dice respecto al natural melancólico: Esta ha sido la forma predominante del alma de los poetas y artistas más sublimes, de los pensadores más profundos, de los inventores y legisladores más geniales y sobre todo de aquellos espíritus, que abrieron a su siglo ya su pueblo, el acceso a un mundo feliz y superior, al cual levantó él mismo su propia alma atraídos por inextinguible nostalgia”.

Cualidades malas del melancólico

- **Los melancólicos incurrn por sus pecados en temibles angustias.** Penetrando más que otros en lo profundo del alma por el anhelo hacia Dios, el melancólico se resiente muy en particular del pecado. Más que nada le abate el pensamiento de estar separado de Dios por el pecado mortal, y si alguna vez cae profundamente, no llega a levantarse sino con gran dificultad; ya que le cuesta mucho el confesarse por la humillación, a que se debe someter. El melancólico vive asimismo en constante peligro de recaer en el pecado; pues, de continuos cavilando sobre sus pecados pasados, le causan estas siempre nuevas y graves tentaciones; en las cuales de buen grado se deja llevar de sensiblerías y tristes sentimientos, que aumentan más la fuerza de la tentación.

La obstinación en el pecado o la recaída en él le sumergen en una profunda y prolongada tristeza que poco a poco le va privando de la confianza en Dios y en sí mismo. Entonces es víctima de semejantes pensamientos: no tengo las fuerzas necesarias para levantarme; ni Dios me envía para ello su auxilio oportuno; Dios ya no me quiere, y, por el contrario, busca de condenarme. Este estado puede llegar a convertirse en cansancio de la vida.

El melancólico quisiera morir; pero teme la muerte. Por fin, su infeliz corazón se rebela contra Dios, haciéndole amargos reproches y

sintiendo en sí la excitación del odio por de la maledicencia contra su creador.

- **Los melancólicos sin confianza en Dios ni amor a la cruz son arrastrados en medio de sus sufrimientos, a un excesivo desaliento, y pasividad, y aun a la desesperación.** Si los melancólicos tienen confianza en Dios y amor a la cruz, se acercarán a Dios y se santificarán precisamente por los padecimientos, como enfermedades, fracasos, calumnias, tratos injustos, etc. Pero si les faltaran estas dos virtudes, su causa andará muy mal.

Les sobrevendrán penas, tal vez muy insignificantes, y entonces se entristecerán deprimidos, enfadados y desazonados. No hablarán nada o muy poco y esto hartos de mala gana y con cara hosca; huirán de la compañía de las personas y llorarán de continuo. Muy pronto se les acabará el ánimo para seguir sus trabajos, perderán el gozo en su vida profesional encontrando su mayor complacencia en verlo todo negro. Su continua disposición de ánimo será: en las 24 horas del largo día no conozco más que dolores y penas. Este estado puede llegar a convertirse en formal melancolía y desesperación.

- **Los melancólicos, que se abandonan a sus sentimientos de tristeza,** incurrir en muchas faltas contra la caridad por llegar a ser gravosos para sus prójimos.

- **El melancólico pierde fácilmente la confianza a sus semejantes,** en particular a sus superiores y al confesor; y esto solo por algunos defectos insignificantes que en ellos descubre, o porque recibe de parte de los mismos algunas leves reprensiones.

- **Interiormente, se subleva e indigna con vehemencia por cualquier desorden e injusticia que nota.** El

motivo de su indignación puede a menudo justificarse, pero no así el grado de su enojo; en eso va demasiado lejos.

- **Difícilmente podrá olvidar las ofensas;** de las primeras hace al principio caso omiso, pero si llegaran a repetirse las desatenciones, penetrarán estas hasta lo más profundo de su alma, excitándole un dolor difícil de superar, y despertándole hondos sentimientos de desquite. Gota a gota y no de repente va infiltrándose en el melancólico el virus de la antipatía hacia aquellas personas, de las cuales tiene que sufrir mucho o en las cuales encuentre algo que criticar.

Semejante aversión llega a ser tan vehemente, que apenas se digna mirar a las tales personas, o dirigirles la palabra, llenándole al fin de disgusto y nerviosidad su solo recuerdo. De ordinario no se desvanece esta antipatía, sino cuando el melancólico está separado y lejos de tal o cual persona, y entonces solo después de transcurridos meses y aun años enteros.

- **El melancólico es muy desconfiado.** Raras veces confía en un hombre, temiendo siempre que no se busque su bien. De este modo tiene a menudo y sin motivo algunas duras e injustas sospechas de su prójimo; se imagina en él malas intenciones y tiene miedo a peligros que no existen.

- **Lo ve todo negro:** Al melancólico le gusta lamentarse en sus conversaciones, llamar siempre la atención sobre el lado serio, quejarse luego con regularidad de la malicia de las personas, de los tiempos aciagos que corren y de la decadencia de las buenas costumbres. Su estribillo es: Vamos de mal en peor. También en las adversidades, los fracasos y ofensas, considera y juzga las cosas, pero es de lo que son en realidad. Como consecuencia siguiere a veces una exagerada tristeza, un grande e infundado enojo hacia los demás,

cavilaciones varias sobre injusticias reales o sospechadas; todo lo cual dura días y semanas.

Los melancólicos que se abandonan a esta inclinación de ver en todo lo oscuro y tétrico llegarán a ser pesimistas, es decir, personas que en todas partes esperan el mal éxito; hipocondríacos, esto es, personas que en pequeños padecimientos corporales se lamentan continuamente temiendo siempre enfermedades peligrosas; misántropos, personas, que, adoleciendo de esquivéz y odio al hombre, manifiestan aversión al trato humano.

Una dificultad particular tiene el melancólico en la corrección y reprensión de los demás. Como ya se ha dicho, el melancólico se indigna sobremanera al notar desórdenes e injusticias y se siente obligado a intervenir contra estos trastornos, aunque muchas veces no tenga ni ánimo ni habilidad para tales reconvenciones. Antes de dirigir la reprensión, medita detenidamente el modo del proceso y las palabras que ha de emplear, pero en el momento en que tiene que hablar, le quedan las palabras en la garganta o da la reconvención tan cautamente, con tanta ternura y reserva que apenas merece el nombre de reprimenda.

En toda su conducta se nota cuán difícil le es castigar a otros y cuando el melancólico quiere dominar esta su timidez, incurre fácilmente en el extremo contrario de dirigir la reconvención con enojo y nerviosidad o prorrumpir en palabras demasiado severas; no alcanzando de esta suerte ningún fruto verdadero. Esta dificultad es la cruz pesada de los superiores melancólicos. No saben encauzar a nadie y acumulan por eso mucho enojo y dejan echar raíces a muchos desórdenes, aunque su conciencia les amoneste a oponerse a estos trastornos. Asimismo, tienen con frecuencia los educadores melancólicos la gran debilidad de callar demasiado ante las faltas de sus subalternos y al reprenderlos luego, la hacen grosera y ruidosamente,

y, en vez de animar a los educandos, los desaniman y paralizan en su formación.

¿Cómo debe educarse a sí mismo el melancólico?

- **El melancólico tiene que fomentar en sí grande confianza en Dios y amor a los sufrimientos.** De esto dependerá todo. La confianza en el amor a la cruz son los dos pilares, con cuáles se mantendrá en pie con tal firmeza que ni en las pruebas más graves ha de subir a los lados flacos de su temperamento. La desgracia del melancólico está en que lleva su cruz; siendo su salvación él acepta con gusto y alegría (no a la fuerza) lo cual, el melancólico debe tener mucho la consideración, la divina providencia, bondad del Padre celestial, que envía las pruebas para nuestro bien, y abrigar asimismo tierna devoción a la Pasión de Cristo y a la Madre dolorosa.

- **Si le sobrevienen afectos de antipatía o apatía, de desaliento, desconfianza, abatimiento, ha de resistir desde el principio, a fin de que estas malas impresiones no penetren demasiado en su alma.** Hay que ser muy suave en sus posibles frustraciones, hay que tratarlo con muchísima mayor delicadeza que al sanguíneo o al colérico que tiene el cuero duro.

- **Al sentirse triste debe decirse siempre el melancólico:** No está tan mal como te lo imaginas; ves las cosas demasiado negras. Entonces hay que fomentar mucho la confianza en Dios y también en el mismo, y esto no es por una razón de pedagogía moderna como para que el niño no se frustre. Tampoco entonces se le alienta cualquier cosa, así haya hecho un examen de matemáticas y $2 \text{ más } 2 \text{ es igual a } 5$, no se le debe aplaudir eso.

- **El melancólico debe estar siempre bien ocupado;** para no dar tiempo a las cavilaciones. El trabajo asiduo lo supera todo.

- **El melancólico cultivará las buenas cualidades de su temperamento**, en particular la inclinación a la vida interior y la compasión por las desgracias de las personas; pero al mismo tiempo combatirá constantemente sus particularidades y lados flacos, indicados más arriba.

- **Santa Teresa, en un capítulo especial sobre el tratamiento de melancólicos mal dispuestos, dice:** *“Con muy poca atención se podrá ver que se inclinan de un modo particular a imponer su voluntad, a proferir todo lo que les viene a la mente, a detener la consideración en las faltas de otros, para ocultar las propias, y a buscar su satisfacción y su paz en su propio capricho”*. **Santa Teresa señala aquí dos puntos en los cuales debe fijarse particularmente el melancólico en su autoeducación.** Con mucha frecuencia está el melancólico tan excitado, tan lleno de amarguras y congojas, porque sus pensamientos no se ocupan sino en las faltas de los demás y porque todo lo quisiera según su voluntad y gusto. El melancólico puede caer en el mal humor y desaliento, cuando la cosa no marcha, aun en las más mínimas pequeñeces, como él quisiera. Por lo cual pregúntese el melancólico siempre que se vea invadido de la tristeza

De lo que hay que observar en el tratamiento y educación de un melancólico

- Reprensiones ásperas, brusquedad de trato y dureza de corazón le abaten y paralizan las fuerzas. Palabras atentas y alentadoras, paciencia sufrida y constante le dan ánimo y fortaleza. El melancólico se muestra muy agradecido por tal amabilidad.

- Se debe exhortar al melancólico al trabajo; pero sin aplastarlo por eso.

- Como toman todo demasiado a pecho y trabajan mucho con sus sentimientos y corazón, están los melancólicos muy expuestos al peligro de debilitar sus nervios, por lo cual debe preocuparse que súbditos melancólicos no agoten completamente la fuerza de sus nervios; pues gastados estos caerán en un estado lamentable de postración, y no se aliviarán sino con grandes dificultades.

- También en la educación del niño melancólico hay que fijarse de tratarlo con afabilidad, de animarlo e impulsarlo al trabajo. Acostúmbresele, además, a expresarse bien en sus conversaciones, a emplear bien sus sentidos y a cultivar la piedad. Es digno de especial atención el castigo del niño melancólico; pues los desaciertos tienen sobre todo en este punto funestas consecuencias, haciéndola sobremanera terco y reservado, Por eso castíguesele con gran prudencia y bondad, evitando lo más posible las apariencias de injusticia.

- Educarlo en la memoria del pasado, puntualmente en aquellos traumas, acontecimientos y malas experiencias. A diferencia de otros temperamentos, si la persona no sublimo ese dolor, si no aprendió que son cosas que pueden suceder, si no aprendió a perdonar como Dios perdona, puede toda su vida continuar con una carga y una mochila en el alma que no se va a sacar nunca más.

- Una reprensión áspera, un reto duro o brusco, un trato de dureza de corazón a un melancólico lo liquida, lo paraliza, lo destruye y a su vez lo cierra. Hay que darle más bien palabras atentas, alentadoras, siempre con ánimo, con fortaleza, por eso muchas veces los sanguíneos y melancólicos se terminan casando. O también puede pasar todo lo contrario, que haya un rechazo grande, ya que el sanguíneo tiene una excitabilidad muy alta y esto muchas veces al

melancólico le desagrada. El melancólico se muestra muy agradecido cuando se muestra amablemente, cuando lo tratan con dulzura.

Ejemplo en el matrimonio

“Mi esposo es muy desorganizado en la casa y cuando le llamo la atención, siempre toma todo a chiste”. Giovanna, la melancólica. Marcelo el sanguíneo y Giovanna la melancólica están casados, a Marcelo le encantan las muchas cualidades de Giovanna. Ella siempre está impecable, muy arreglada, aseada. Siempre huele bien. Es muy organizada en la casa y en su trabajo. Además, increíblemente talentosa. Toca el piano y tiene varios cursos hechos. Giovanna, como melancólica, exige a Marcelo que él no puede ofrecerle perfección. **Él a menudo se molesta porque dice que ella siempre lo está criticando y "sermoneando" sobre cómo debería comportarse. Por otro lado, asegura que es muy negativa, nunca puede ver el lado positivo de las cosas.**

Un consejo para ambos: Marcelo, tú como sanguíneo eres una persona positiva, esfuérzate por seguir enfocado en las virtudes de tu amada. También, creo que debes tomar en consideración algunas críticas constructivas de tu esposo. De seguro te ayudarán a crecer como persona.

¡Giovanna, relax! Deja de vivir obsesionada con la perfección. No dañes la atmósfera de tu hogar con negatividad y exigencias exageradas. Aprende a disfrutar a tu esposo y a la vida con sus desperfectos. Cultiva una actitud positiva y de alegría. "Estén siempre alegres" 1 Tesalonicenses 5:16. Practica decirle a tu cónyuge 10 cosas que consideras extraordinarias de tu vida y de tu matrimonio.

Psicopatología

De los cuatro temperamentos, el Colérico y el Melancólico son de los que más predisposición a patologías tienen. Así como existe esta tendencia, también podemos decir que son de los temperamentos más complejos y de donde se puede observar más santos de la historia.

Hablamos de patologías cuando son temperamentos que generalmente no fueron trabajados, mejorados con virtud y educados. Estas tendencias que llevan, con el tiempo, se convierten en una bola de nieve que crece cada vez más.

El Melancólico debe guardar especial atención a la tristeza y a la melancolía. Debe ejercitar el razonamiento antes que razonar con los sentimientos. Debe guardar especial atención a los enojos y odios guardados y debe ejercitar el don del perdón. Estas inclinaciones hacen que fácilmente un melancólico llegue a una gran variedad de patologías, empezando por la depresión y la acedia. Un ejercicio efectivo para el razonar común del melancólico es ponerse siempre en el zapato del otro e intentar justificar a los demás.

Los temperamentos más pasivos, como el melancólico y el flemático, presentan mayor riesgo de depresión, trastornos de ansiedad y, en el caso del melancólico, también trastorno obsesivo-compulsivo, principalmente por la tendencia a la rumiación y a la baja activación. Lo que se pondera es la evitación como patrón principal y a trabajar.

Temperamento Melancólico mixto

El Temperamento Melancólico - Colérico y Colérico – Melancólico

Aquí entran en unión dos temperamentos serios y apasionados: el orgullo, la terquedad y la ira del colérico con el carácter gruñón, rudo y taciturno del melancólico. El hombre provisto de semejante mezcla de temperamentos necesita mucho dominio sobre sí

mismo, a fin de alcanzar la paz del alma y de no ser cargoso a los que viven o trabajan con él.

Se mezcla un temperamento meticuloso con uno estratégico. En el caso de ser colérico – melancólico, la tendencia del colérico a actuar de forma rápida e impetuosa, haciendo juicios rápidos y abarcadores, será moderado por el análisis y reflexión cuidadosa del melancólico. Se puede observar personas con gran atención a los detalles y con un fuerte sentido del orden y disciplina. Tanto el colérico – melancólico como el melancólico – colérico serán motivados por altos ideales y auto sacrificio.

En el caso de ser melancólico – colérico, las propias carencias del melancólico, como son la timidez, la lentitud, serán moderados por el colérico, logrando ser un poco más sistemática, metódica.

Se debe observar la tendencia de autocrítica excesiva, la crítica a otros, siendo desdeñoso o sentencioso a otros, siendo desconfiado y ensimismado, guardando las propias debilidades de cada temperamento que en este caso confluyen.

El Temperamento Melancólico – Sanguíneo

Se caracteriza por una débil susceptibilidad de impresiones, por una reacción igualmente débil y una impresión no tan duradera como en el temperamento melancólico. El temperamento sanguíneo comunica al melancólico algo de su movilidad, alegría y serenidad. Los melancólicos con un colorido sanguíneo son aquellas buenas gentes y almas de Dios incapaces de ofender a nadie y siempre emocionadas; las cuales, por otra parte, pecan por falta de fuerza y energía. Parecido es el temperamento sanguíneo-melancólico; solo que en esta mezcla resalta más la superficialidad y la inconstancia del sanguíneo.

El Temperamento Melancólico – Flemático y Flemático - Melancólico

Se caracteriza por una débil impresión y susceptibilidad, ya que combinamos dos temperamentos pasivos. Personas de tal índole se prestan mejor para la vida común que los puramente melancólicos. Les falta lo gruñón, hosco y cavilador del melancólico, lo cual se reemplaza por el sosiego y la insensibilidad del flemático. Estas personas no se escandalizan tan fácilmente, saben soportar insultos y en sus trabajos saben mantenerse tranquilas y constantes. Son agradables, sencillos, pacientes, aunque puede caer en negativismos, ser egoístas y tender al temor.



El Temperamento Flemático

Al temperamento flemático no le interesa nada que este por fuera de él, es alguien impasible. Se está cayendo el mundo y la persona está tranquila. Nada lo turba, nada lo espanta, nada lo mueve, todo en él se desenvuelve de modo muy lentamente. Por lo menos en el aspecto puro, es el elefante que avanza lentamente, uno lo mueve, lo toca, lo molesta y ahí está tranquilo. Santos con este temperamento: Santo Tomás de Aquino

Disposiciones fundamentales de ánimo del flemático.

- El flemático no se interesa mayormente por lo que pasa fuera de él.
- Muestra pocas ganas por el trabajo; da, sin embargo, gran preferencia al descanso. Todo anda y se desenvuelve en él muy quedo. Es el temperamento del perezoso.

Análisis psicológico

Las varias impresiones provocan tan solo una excitación débil en el alma del flemático, si es que en algún modo la afectan. La reacción es asimismo débil, si no llega a faltar por completo. Las impresiones desaparecen pronto. La expresión de sus ojos es lánguida e inexpresiva.

Cualidades buenas del flemático

- El flemático trabaja despacio, pero asiduamente, con tal que no tenga que pensar mucho en su trabajo.

- No se irrita fácilmente ni por insultos, fracasos o dolencias. Permanece tranquilo, cachazudo, discreto y tiene un juicio práctico y sobrio.
- No conoce mayores pasiones, ni grandes exigencias por la vida.

El gran santo Tomás de Aquino tuvo este temperamento, que era doctor de la Iglesia. Es difícil de moverlo, es lento, se mueve como una tortuga, despacio. Las reacciones del flemático son débiles, casi que podemos decir que no tienen pasiones.

Tiene un modo de hablar pausado, sereno, cansino, habitualmente parece tranquilo, es sosegado, es juicioso. Siempre es bueno tener un amigo flemático a quien pedirle un buen consejo. **Es sobrio, tiene un buen sentido práctico de la vida, no tiene las pasiones vivas como el sanguíneo, ni las profundas del melancólico, ni las ardientes del colérico.** Uno podría decir al flemático, ¿dónde están tus pasiones? No es que le falte sangre, sino que es flemático.

El lenguaje es claro, ordenado, es justo, positivo, el trabajo científico muchas veces es fruto de una larga paciencia y de investigaciones hechas a conciencia, le va mucho mejor que en producciones rimbombantes, originales, estrepitosas.

El flemático es capaz de estar horas con un tema, analizándolo, trabajándolo, experimentándolo y no pierde la paciencia por eso. No explota como el sanguíneo o el colérico, va a continuar una y otra vez. También funciona bien como pacificador. Es de corazón bueno, aunque muchas veces parece que es frío y que no tiene los afectos a flor de piel como el sanguíneo para abrazar, o dar un beso, etc.

Es capaz de sacrificarse hasta el heroísmo si es necesario. A los pies de la cama de un enfermo, el flemático es capaz de morir. Pero le falta entusiasmo, espontaneidad. Es más bien reservado, no tiene las grandes amistades de un sanguíneo, ni las capacidades de mando de un colérico.

Tiene hacia la prudencia, es sensato, reflexivo, y obra siempre con una gran solvencia, porque ante una dificultad, en vez de intentar romper la pared con la cabeza, va a intentar esquivar los obstáculos que ve en la vida.

El flemático ante un problema lo va a analizar muy, pero muy lentamente, y va a buscar como una tortuga las diferentes opciones. Su inteligencia es muy clara a pesar de que vaya más lento, y físicamente siempre se los emparenta con los de físico robusto. Grandes de cuerpo, de rostro amable, de un andar lento.

Cualidades malas del flemático

El gran pecado con el que lucha el flemático será el egoísmo.

- **Es muy propenso a descansar, a comer y beber,** siendo, además, perezoso (lerdo) y negligente en el cumplimiento de sus obligaciones. No lo hace por malo, sino que es así. Así como el colérico hace hoy lo que tiene que hacer para mañana, el flemático hacen mañana lo que tiene que hacer hoy, o capaz que para más tarde incluso.

- **No tiene energía,** ni se propone un elevado ideal, siquiera sea en su devoción. Su lentitud hace que se le pase el tren, pierde las oportunidades. El trabajo, la esposa, los momentos, etc, todo eso los va a perdiendo. Vive mucho para sí mismo, en sí mismo.

Cierta vez estando el gran Santo Tomás de Aquino, que era flemático, comiendo en la mesa de San Luis de Francia, estaba en la

mesa, callado, sin decir nada en la corte de París. En un momento levanta su puño y dice: “esto se va a terminar con los albigenses.” El rey enseguida salió corriendo y pidió un papiro y una pluma para escribir lo que dijo el gran padre Tomás de Aquino. Pero en realidad lo que había pasado es que el santo había encontrado un argumento, en el medio de su mundo interior, donde intentaba luchar con albigenses y maniqueos, una secta de aquella época. No hacía caso al exterior, estaba absorto en su mundo.

No es bueno para el mando, ni para el gobierno, no es aficionado a las mortificaciones, ni a las penitencias, Santa Teresa de Ávila decía: “*Las penitencias que hacen estas almas son tan concertadas como su vida, no tengáis miedo que se maten, porque su razón están muy en sí*”³⁵.” Es decir, es gente que no va a abusar de ningún tipo de penitencia. En casos muy agudos se convierten en vagos y dormilones y a veces insensibles.

Puede experimentar problemas con los demás por faltas de lealtad, incluso a sí mismo.

¿Cómo se educa a un flemático?

Es sumamente difícil educar a niños flemáticos; pues se dejan conmovir poco por sensaciones exteriores y por naturaleza ya se inclinan a la pasividad. Es menester explicarles todo, hasta en sus detalles; repitiéndoselo mil veces, para que al menos comprendan algo; hay que acostumarlos, además con gran paciencia y cariño, a una vida bien ordenada. La aplicación del castigo duro, trae consigo menos peligro y aporta mayores frutos en la educación de niños flemáticos, que en la de otros, sobre todo coléricos y melancólicos.

³⁵ Las Moradas. Santa Teresa de Jesús Moradas terceras, Capítulo primero

¿Cómo se puede combatir esa tendencia a la inercia del flemático?

En primer lugar, sobreponer el ideal sobrenatural, repitiéndolo y remarcando, ese ideal que es el cielo al cual uno tiene que buscar con radicalidad y sabe que hay santos que con este temperamento han llegado al cielo.

El flemático, por su modo de ser, va a intentar pensar, razonar las cosas, y hay que ayudarlo a que tenga hábitos buenos. La práctica de deportes o la actividad física o manuales que lo saquen de sí mismo, porque el flemático está muy metido en sí mismo, le puede dar una enorme ayuda a su impasividad natural.

Requiere por lo menos un mínimo de vida activa, no de forma incontrolada, no disperso en una multitud de actividades, sino organizado con un plan bien pensado y estructurado, sobre todo para que vaya creando hábitos

El flemático por la tendencia a ser impasible por lo que pasa afuera y por no estar invadido por sus pasiones, el verse casi libre de los ataques de las pasiones, es excelente para la contemplación de la verdad.

Cuando un flemático se lo motiva con la verdad, como está bastante abstraído del mundo exterior, puede terminar siendo un hombre amante de la vida contemplativa, amante de Dios y amante de la verdad. Terminan siendo los enormes místicos de la iglesia de peso pesado.

El flemático debe observar con mucho énfasis las faltas a la caridad, su conducta con los demás en cuanto a no permitir egoísmos. Ejercitando las virtudes contrarias que serán el amor, la caridad con el prójimo en palabras, obras y acciones concretas.

Debe ser cuidadoso con las injusticias para no pasar de largo, e intentar que le broten sentimientos opuestos y ser parte activo.

Ejemplo en el matrimonio

“Mi esposa siempre quiere controlarme”. Martín, el flemático. A ella le gusta que su esposo es un caballero muy complaciente, siempre la apoya y sabe escuchar. Él nunca pelea, es un hombre de paz. Jazmín asegura que su esposo es encantador; sin embargo, frecuentemente se desespera con él porque dice que es demasiado lento para todo, no tiene iniciativa, ni liderazgo. Ella siente que él le ha dejado la carga de tomar las decisiones del hogar.

Un consejo para ambos: Martín, trata de sobreponerte a la tendencia de enajenación y pasividad propia de tu temperamento. Asume liderazgo en tu familia, pues tu esposa y tus hijos lo necesitan. "Esfuézate.." Josué 1:9

Jazmín, paciencia con tu esposo, te casaste con un hombre de temperamento calmado. Disfrútalo y celebra sus buenas cualidades.

Psicopatología

De los cuatro temperamentos, podemos decir que el Flemático y el Sanguíneo son de los que menos inclinación tienen a patologías por las inclinaciones del temperamento. En el caso del flemático nada le turba, y ayuda de buena gana a la psique, hasta incluso salir más rápido de los problemas que un colérico o un melancólico. El problema viene como consecuencia de esta tranquilidad que muchas veces viene de la mano con faltas de caridad, problemas en el trabajo, etcétera.

Los temperamentos más pasivos, como el melancólico y el flemático, presentan mayor riesgo de depresión, trastornos de ansiedad y, en el caso del melancólico, también trastorno obsesivo-compulsivo,

principalmente por la tendencia a la rumiación y a la baja activación. Lo que se pondera es la evitación como patrón principal y a trabajar.

Temperamento Flemático mixto

El Temperamento Flemático - Melancólico y Melancólico Flemático

Se caracteriza por una débil impresión y susceptibilidad, ya que combinamos dos temperamentos pasivos. Personas de tal índole se prestan mejor para la vida común que los puramente melancólicos. Les falta lo gruñón, hosco y cavilador del melancólico, lo cual se reemplaza por el sosiego y la insensibilidad del flemático. Estas personas no se escandalizan tan fácilmente, saben soportar insultos y en sus trabajos saben mantenerse tranquilas y constantes. Son agradables, sencillos, pacientes, aunque puede caer en negativismos, ser egoístas y tender al temor.

El Temperamento Flemático – Colérico

Emocionalmente lento para responder, aunque balanceado en la impresión y su reacción. Predomina su lado racional, más que emocional. En líneas generales es tranquilo y maduro. El temperamento colérico modera las dificultades que tiene el flemático en cuanto al sacrificio y al trabajo y priorizar el descanso. La impresión y reacción del temperamento flemático puro es débil si es que la hay, pero en el caso de contar con semejante temperamento, esto se balancea de tal manera que la impresión y reacción le existe más. Su dificultad puede radicar en racionalizar todo y no ver con ojos de fe, lo que puede provocar dificultades para tener un encuentro con Dios y mantenerlo.

El Temperamento Flemático – Sanguíneo

Simpático, diplomático, alegre, bonachón son sinónimos de esta mezcla de temperamentos. Se toma la vida con calma y de trato fácil. La impresión no será como la de un sanguíneo, sino que más atenuada, igualmente con la reacción.

Los aspectos negativos se potencian en la mezcla, por un lado, el flemático, que tiende a costarle el esfuerzo, y el sanguíneo, que es de fácil distracción, de poca profundidad y tenacidad. Se debe cuidar en especial la disciplina, la pérdida de tiempo, la falta de profundidad en los misterios de fe y en la vida en general.



Capítulo cuatro

La importancia de conocerse

Conocerse es fundamental, porque batallamos contra varios frentes a la vez y cada persona debe saber con qué armas cuenta y cuáles son los defectos que no le dejan batallar. ¿Cuáles son estos frentes? El mundo, el demonio y la carne. Y si nos conociéramos, viviríamos mejor, incluso si todo el mundo tuviera un mejor conocimiento propio, los psicólogos no tendrían tanto trabajo.

La carne podríamos decir que son nuestras pasiones, sentimientos y emociones, todos nuestros vicios y todo lo que tenga que ver con nosotros mismos. El demonio que con su influencia ordinaria y extraordinaria también influye en nuestra vida con las tentaciones, trampas y artimañas que día a día nos cruzamos, en este sentido, el demonio nos llama por nuestro pecado y Dios nos llama por nuestro nombre. Por último, el mundo, el contexto en el cual vivimos y la sociedad que nos influye grandemente.

Santa Catalina de Siena, siendo doctora de la Iglesia, nos dice que el primer enemigo que tenemos somos nosotros mismos, porque se duerme con nosotros, se levanta con nosotros y está en todo momento. Entonces, si no trabajamos nuestro mal carácter, nuestra pereza, nuestra concupiscencia, puede que en los últimos tiempos de nuestra vida nos recuerden la frase “el infierno está lleno de buenas intenciones” Por eso las palabras de Dios en el Evangelio son fuertísimas: “*el que quiere venir en pos de mí, que cargue su cruz y me siga*” Mateo 16, 25. (A mi juicio personal, debe ser de los pasajes más fuertes)

Al cielo no se entra por como empezamos nuestra vida, sino como la terminamos. Podremos haber tenido muchos méritos, muchos aciertos espirituales y materiales, pero si no terminamos bien la carrera,

no se compensa una cosa con la otra. En este sentido debemos ser determinados y se debe desconfiar un poco de nosotros mismos, de lo que aparentemente nos imaginamos y pedirle a Dios, como dice el salmo 19, 12 *“Señor, revélame lo que se me oculta”*, eso que el pecado me nubla la vista.

Santa Teresa de Ávila decía que vale más una hora de conocimiento propio que una hora de oración. Escuchando esta frase, uno diría que es una herejía tremenda, pero lo que esconde esta frase, es que el conocimiento propio es una ruta, una llave poderosa para ir a Dios, y que, si invertimos tiempo en esto, invertimos tiempo en Dios. El conocimiento propio nos lleva automáticamente a la oración.

Si uno se conoce, sabe cómo orar mejor, sabe cómo refrenarse mejor, sabe cómo animarse mejor, sabe cómo pulir un defecto propio, sabe cómo utilizar sus virtudes, en definitiva, es conocer el vehículo y marchar. Muchas personas parten de sus estados de ánimo, un día parten feliz, otro día no hacen las cosas porque están tristes, etcétera. Pero el conocernos hace que racionalicemos un poco más las cosas y sea una ventaja para entendernos y buscarle la vuelta al problema.

Así fue el caso de una misionera Católica, que en algunos días se sentía triste y no sabía por qué. Mediante un acompañamiento se da cuenta de que se siente más desanimada cuando los días son fríos y nublados y más felices cuando está soleado o hace calor. Es un pequeño detalle, pero que hace la diferencia entre saber y no saber. Entonces, a partir de esto, cada vez que hay un día nublado, toma ciertas estrategias y a su vez también se da cuenta de que los estados de ánimo son fluctuantes y se modifican según el contexto y que no es necesariamente una depresión mayor o algo parecido. En fin, son muchas cosas las que incluyen conocerse.

Santa Teresa de Ávila en un momento de su vida fue una religiosa que no estaba pasando por su buen momento, pero ella en su oración le pedía a Dios “Señor, ¿qué debo cambiar?” Luego de decirse varias veces el Señor le respondió: “*conócete en Mí*”. Luego de muchos años en el Carmelo, comenzó a trabajar en si misma a través de Dios y terminó Santa de la Iglesia.

Este “*conócete en Mí*”³⁶ que le dice Jesús a Teresa, es muy profundo, lo primero que podemos rescatar es que Dios es el camino, la imagen, el modelo a seguir. Si tratamos de armar un rompecabezas, Jesús sería la imagen de la caja de guía para armarlo. Y qué importante es tener una buena imagen para poder armar el puzzle, ya que muchas veces nos comparamos con los malos ejemplos, o porque “no robamos como fulano”, o “no soy orgulloso como vengano”, pero la idea es poner un verdadero ejemplo a seguir.

Conocerme en Dios es verme a la luz de Dios, porque cuanto más me acerco a la luz que es Cristo, más podemos ver nuestras imperfecciones. Pero Dios es tan caballero, que ni siquiera nos muestra todas las imperfecciones de una sola vez, Santa Catalina se lo pidió, pero él le respondió que no, porque caería en desánimo.

Conocer a Dios dentro de uno mismo es ver que todas las cosas buenas que alguna vez pudimos hacer, no salen de nosotros, sino que es Dios mismo, la bondad misma, el sumo bien. Nosotros como simples espectadores que elegimos una u otra opción. Jesús le dijo a Catalina de Siena “*debes conocerme a Mí en tí*” Santa Isabel de la Trinidad decía “*no estoy sola, estoy habitada*” y en este sentido todas las personas están habitadas por Dios, somos templos del Espíritu Santo. La santa

³⁶ SIENA. Santa Catalina. El diálogo del Padre Dios. Editorial Fundación Jesús de la Misericordia.

escritura en la carta a los Gálatas 2 lo deja en evidencia diciendo “*Dios se dignó a revelar a su hijo en mí*” o en tí, o en cada uno de nosotros.

Sin duda que el camino del conocimiento propio es un camino para valientes. Y Dios ve con gran entusiasmo y amor nuestro esfuerzo de cada día por cambiar y ser mejor. A Santa Teresa le preguntaron “*¿Qué cambiarías en la Iglesia?*” Y ella respondió “*A mí misma.*” Todo cambio empieza por uno y lo fundamental de ese cambio es saber qué cambiar.

Fulton Sheen, Arzobispo dijo: “Quién va a salvar nuestra Iglesia? No nuestros obispos. No nuestros sacerdotes y no los religiosos. Depende de ustedes, la gente. Tienes la mente, los ojos y los oídos para salvar a la Iglesia. Tu misión es hacer que los sacerdotes actúen como sacerdotes, tus obispos actúen como obispos y los religiosos actúen como religiosos.”

Nos puede pasar como San Pablo que decía “*hago el mal que no quiero y el bien que quiero no lo hago*” Romanos 7, 19. Una buena guía para comenzar ese cambio sería dar una mirada a los pecados capitales, por ejemplo, la ira, soberbia, avaricia, lujuria, pereza, envidia y gula.

Obstáculos en el conocimiento propio

Hemos escuchado muchas propagandas sobre conocernos a nosotros mismos, que generalmente vienen de la nueva era, u algunas corrientes pseudo-psicológicas, entre otras. Y en principio puede resultar chocante ver que un libro de conocimiento de uno mismo sea Católico. Pero resulta que esto es 100 % católico, todos los santos han trabajado en este aspecto y como hemos mencionado es muy importante en nuestro peregrinar al cielo.

Dentro del texto ya hemos hablado de varios obstáculos que imposibilitan este conocimiento propio, pero conviene enumerarlos y profundizar un poco en ellos.

El primero obstáculo y el más común es: “así soy yo”

Si realizamos el test de temperamentos, observamos que cada temperamento tiene sus cualidades y defectos, pero no es una excusa para ponerse un límite. Dios nos llama a ser la mejor versión de nosotros mismos, a “*ser perfectos como el Padre es perfecto*” Mateo 5:48 Pero esto nos parece imposible, imaginemos que si viviésemos en un mundo donde cada persona vive con un pensamiento así de egoísta, el mundo entero sería un caos más de lo que es. El ladrón roba y dice, “así soy yo, no puedo cambiar” y el matón mata y dice “así soy yo, no puedo cambiar” el corrupto roba y dice, “así soy yo, no puedo cambiar”.

Pero Dios no tiene límite y es capaz de cambiar corazones de piedra por unos nuevos de carne, por eso debemos alimentar la esperanza en que si podemos cambiar si Dios nos ayuda. Y en el trayecto, uno puede equivocarse mil veces, pero en la actitud, en la intención, está la gran diferencia. Dios ama al pecador, pero no al pecado.

“El catolicismo será llevado al calvario, no por los enemigos de la Iglesia, sino por los tibios” Papa Pio XII.

El segundo obstáculo es la presunción

La presunción nos da una ceguera espiritual, que nos hace creer una realidad que no es. El mejor ejemplo es el ángel caído Luzbel, era la luz bella del cielo, un ángel que Dios había creado con grandes dones. Pero que al mirarse a sí mismo, se enamoró, fija su mirada en él, contemplando su belleza. Esta fijación en sí hizo que quisiese

ponerse más arriba que Dios, todo porque no se conoció realmente quién era, una criatura más de Dios, dotada de dones bellos, pero que venían del mismo Dios y que su sustancia en sí era criatura, no Dios.

Para esto, reconocernos hijos de Dios, creados con amor por Él, que necesitamos continuamente de Él. Este es el antídoto a la soberbia, tener una correcta visión de la realidad de las cosas, ni más, ni menos. La humildad es igual a la verdad, esta virtud hermosa y más importante de todas, nos quita todos los velos, nos sitúa. A propósito, el libro Vicios y Virtudes, dice: un acto de humildad da para 1 mes de humildad y 1 solo acto de soberbia da para 1 año de soberbia

Un caso real es sobre una persona que es muy sanguínea y todos los días presume "que se va a salvar", que el "no va a pasar por el purgatorio", que cuando se muera, "el flaco me va a ver y me va a señalar y decir, vos pasás por acá" (señalando que se va al cielo directo) Si bien seguramente lo dice en broma, a veces pensamos que somos mejores de lo que creemos o que tenemos muchas virtudes como otros casos reales que por ayudar una vez al mes, o por tener solo una actitud humilde ya se tiene la virtud.

Las virtudes son mucho más que solo un acto repetido una vez, si no que se vive constantemente como en una naturaleza misma del sujeto, que las vive naturalmente y sin esfuerzo.

Otros casos son los que por ir a misa una vez ya se obtiene la devoción, o uno se dice "Católico" y directamente no se va a misa. Esto es muy común y generalmente la gente tiene una percepción muy diferente a lo que realmente viven. Pues una frase muy fuerte vista por las redes es «las peores confusiones en nuestra cabeza son las cosas que decimos y no hacemos y las cosas que pensamos y no decimos»

San Francisco de Sales fue lapidario al respecto: *“El que es aficionado al ayuno se tendrá por muy devoto si puede ayunar, aunque su corazón este lleno de rencor y <mientras no se atrevera, por soberbia, a mojar su lengua en el vino y ni siquiera en el agua>, no vacilará en sumergirla en la sangre del prójimo por la maledicencia y la calumnia. Otro creará que es devoto porque reza una gran cantidad de oraciones todos los días, aunque después se desate su lengua en palabras insolentes, arrogantes e injuriosas contra sus familiares y vecinos. Otros sacará con gran presteza la limosna de su bolsa para darla a los pobres, pero no sabrá sacar dulzura de su corazón para perdonar a sus enemigos. Otro perdonará a sus enemigos, pero no pagará sus deudas, si no le obliga a ello, a viva fuerza, la justicia. Todos estos son tenidos vulgarmente por devotos y, no obstante, no lo son en manera alguna.* ³⁷”

Y continúa *“Busca un hombre que te guíe y acompañe. Esta es la advertencia de las advertencias. <Por más que busques -dice el devoto Juan de Ávila>, jamás encontrarás tan seguramente la voluntad de Dios como por el camino de esta humilde obediencia, tan recomendada y practicada por todos los antiguos devotos”*³⁸

Esto no nos debe desmotivar dejando de tener Fe por nuestras faltas, ya que la Iglesia, más que un museo de santos, es un hospital de pecadores, pero si debemos guardar estas palabras de San Francisco de Sales para tener una vida acorde, situada, con los pies en la tierra, verdadera, coherente. Es un trabajo de toda la vida, pero contamos con nada más y nada menos que Dios.

En este sentido hay una anécdota de Monseñor Wilfredo Peña que relata: "A los que me dicen: <Padre, yo ya no soy Católico porque el cura de mi parroquia pecó.> Yo les digo: Pero, hijo, tú no tenías una

³⁷ SALES. San Francisco. (2021) Filotea. Introducción a la vida Devota. Editorial Isabel de Castilla. Pp. 6

³⁸ SALES. San Francisco. (2021) Filotea. Introducción a la vida Devota. Editorial Isabel de Castilla. Pp. 12

fe cristiana sino una fe curera. ¿Cómo es posible que pongamos nuestra fe en las personas? En el único hombre que se pone fe es aquel que murió en la cruz por ti y por mí, y se llama Jesucristo, nuestro Señor y salvador"

Otra anécdota fue con el Padre Pio, en el cual en un momento en el que estaba atendiendo en el confesionario se le acerca una mujer que le dice "Padre, a causa de que falleció mi esposo, no quise venir más a misa y perdí mi fe" A lo que el padre le contesta "¿Entonces perdiste a tu marido y encima perdiste a tu Dios?, por favor déjame" y cerró la puerta del confesionario indignado.

El tercer obstáculo es el ruido del mundo

Como mencionamos anteriormente, el mundo nos absorbe de una manera nunca antes vista, la tecnología avanzó mucho, los problemas sociales, profesionales y económicos nos absorben la cabeza. Pero otro detalle no mencionado es el activismo que muchas veces tenemos, en nuestra parroquia, en las comunidades, en nuestra vida, como laicos y muchas veces no nos detenemos a pensar las cosas. Aunque sea algo bueno y de Dios, ¿es lo que me pide Dios? Por eso San Juan XXIII les decía a los jóvenes: "*jóvenes del mundo, piensen*" y ahí terminaba la frase.

Esa era la exhortación, pensar, discernir todo. El demonio muchas veces se disfraza de ángel de luz, nos pone muchos apostolados, muchas cosas buenas que a veces no es lo que Dios quiere, aunque sean buenas, sino que quiere otras cosas buenas.

Un ejemplo muy sencillo es pensar cuál es el mal más grande que lo podemos hacer a un programa de TV. El mal más grande no es criticarlo, porque de una manera u otra nos tiene enganchado, el mal más grande es dejarlo de verlo. En este sentido, lo mejor que podemos

hacer es dejar de dejarnos absorber, lo peor que podemos hacer es dejar que nos absorban. El demonio sabe sobre esto y su estrategia es desviarnos, cansarnos, distraernos, poner otras cosas menos importantes.

El remedio es buscar un espíritu de recogimiento, formando estrategias como apagar el celular, tomar cierto tiempo del día exclusivamente para la oración y el silencio, no hacer las oraciones corriendo mientras hago otras cosas, y otras cosas más que directamente es Dios, las que lo suscita en nuestra alma. Una misionera de la comunidad de Lazos de Amor Mariano dice: *“Con la virtud del orden se vive, sin ella se sobrevive.”*

En este sentido, el Católico está llamado también a ser una especie de persona meditabunda, de la introspección, de la profundidad, de contemplar a Dios. Pero no se ve tanto este aspecto y es sumamente importante:

1: Donde encontramos a Dios

En primer lugar, porque en el silencio es donde nos encontramos con Dios, y así lo confirma Santa Teresa de Calcuta con esta frase: "Es en el silencio del corazón donde Dios nos habla" Y así hay un millón de escritos sobre esto, es una condición indispensable. Otra frase muy buena de Santa Teresa de Calcuta es: "Sin silencio no hay oración; sin oración no hay fe; sin fe no hay amor; sin amor no hay servicio" O como dice el Salmo 37: 7 "Guarda silencio ante el Señor, y espera en Él con paciencia; no te irrites ante el éxito de otros, de los que maquinan planes malvados.

2: Nos hace bien

En segundo lugar, porque nos hace bien, me animo a especular, que si todos los Católicos del mundo oraran bien, con meditación, con silencio, pausados, con tiempo, con sacramentos, la gran mayoría no necesitarían psicólogos. Hay terapias enteras que se dedican a esto, como las terapias ultra populares de hoy en día llamadas "Mindfulness" que consiste en la relajación, la concentración y "vivir el momento presente" y mezclan un poco de nueva era y otras cosas.

¡Escritos católicos sobre la meditación hay a por montones y por todos lados! Incluso lo vemos en la sagrada escritura muchas veces y enseñanzas específicas de Jesús sobre esto. Algunas citas bíblicas: Salmo 55:22, Eclesiastés 3:1, el libro de Job, Mateo 6: 25-35, Filipenses 4: 6-7. Pero a mi gusto el evangelio clave sobre esto:

"En aquel tiempo, entró Jesús en un pueblo; y una mujer, llamada Marta, le recibió en su casa. Tenía ella una hermana llamada María, que, sentada a los pies del Señor, escuchaba su Palabra, mientras Marta estaba atareada en muchos quehaceres. Acercándose, pues, dijo: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me deje sola en el trabajo? Dile, pues, que me ayude». Le respondió el Señor: «Marta, Marta, te preocupas y te agitas por muchas cosas; y hay necesidad de pocas, o mejor, de una sola. María ha elegido la parte buena, que no le será quitada»." Lucas 10, 38-42

Y no es que Jesús dejó la enseñanza y se fue, no es así, nos dejó los templos, nos dejó los Sagrarios y las imágenes, nos dejó el rosario, nos dejó las oraciones y un montón de material para que lo trabajemos.

El tercer obstáculo es la proyección

Otro obstáculo importante en el conocimiento propio es la proyección. Muchas veces vivimos como si actuáramos en una película falsa, donde nos atribuimos virtudes que no tenemos y construimos

una imagen idealizada de nosotros mismos. Este mecanismo puede entenderse como una forma de presunción, ya que suele nacer del orgullo: no queremos ver lo que realmente somos. Así, no solo nos engañamos sobre nosotros, sino también sobre los demás, interpretando la realidad según nuestros deseos y no según la verdad.

Aceptar quiénes somos es un paso indispensable. Esto implica reconocer con honestidad nuestras virtudes, pero también nuestros errores, límites y defectos. No se trata de resignación, sino de verdad. Del mismo modo que uno acepta su altura, su cuerpo o su historia, también debe aceptar su temperamento. Cada persona ha sido creada con una configuración particular, y eso no es un problema a corregir, sino una base sobre la cual trabajar. Agradecer lo que somos —con matices, luces y sombras— es el inicio de un cambio real.

No es raro encontrar personas que pasan años negando su temperamento. Un colérico que se cree tranquilo, un melancólico que se obliga a ser extrovertido, un flemático que se convence de que “ya va a arrancar mañana”. Ese rechazo genera tensión interna y muchas veces frustración constante. En cambio, cuando una persona logra reconocerse con sinceridad, suele producirse un orden interior: entiende por qué reacciona cómo reacciona, identifica sus heridas y empieza a trabajarlas con mayor precisión.

También nos hacemos trampas de manera casi automática. Nos acomodamos en relatos internos que nos favorecen, evitamos lo que nos incomoda y huimos —muchas veces sin darnos cuenta— de la verdad. Pero la vida, tarde o temprano, rompe esas construcciones. A través de fracasos, límites, caídas o situaciones que nos superan, aparece la realidad. Es como si fuéramos “tirados del caballo”: se cae la imagen que teníamos de nosotros y queda lo que realmente somos. Y aunque duele, ese momento es profundamente fecundo, porque ahí comienza el verdadero conocimiento propio.

Recuerdo el caso de dos personas con rasgos claramente coléricos que, sin embargo, se percibían a sí mismas como “tranquilas”. La primera, después de un conflicto fuerte en el trabajo, dijo: “yo pensé

que era paciente, pero en realidad controlo todo y exploto cuando no sale como quiero”. Ese reconocimiento fue el inicio de un cambio real: empezó a trabajar su impulso de dominio y a moderar sus reacciones.

La segunda persona, en un proceso de acompañamiento, llegó a una conclusión más simple pero igual de potente: “yo no soy tranquilo, soy intenso... y eso no es malo si lo ordeno”. A partir de ahí dejó de negarse y empezó a encauzar esa energía en cosas concretas, sin pelear con lo que era.

Capítulo cuatro

"¿Por qué hago el mal que no quiero?"

Una y otra vez intentamos mejorar, ya sea en el matrimonio, como sacerdote, como religiosa, como amigo, como trabajador y profesional, como laico común y corriente. Realizamos terapias, retiros espirituales, vemos charlas, consultamos con un amigo, leemos un libro, lo meditas, lo piensas, lo calculas, pero todo es ineficaz. La concupiscencia: ¿Por qué hago el mal que no quiero?

Aristóteles decía que sobre nuestras pasiones no tenemos un dominio total, por ejemplo, si estamos enojados, no logramos calmarnos de un momento para el otro. No tenemos dominio de parar cuando tenemos voracidad en la comida, o cualquier actitud. Vamos teniendo un dominio que es político, como un gobernante de una ciudad.

Vemos a un San Pablo que abre su corazón y habiéndose llamado “apóstol de Cristo”, exclama “*Y así, no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero.*” Romanos 7, 19. Por otro lado, vemos unos santos muy impresionantes en nuestra Iglesia, como San Francisco de Asís, de grado seráfico, que aun así pecaba siete veces al día.

No es una excusa, pero debemos saber que de fábrica venimos con defectos, o mejor dicho, una inclinación, esta se llama “concupiscencia”, que es la inclinación desordenada a hacer el mal y lo veremos en un par de ejemplos prácticos.

Hace algún tiempo, en un museo de un país lejano, una persona decidió hacer una obra de arte viva, se colocó como una estatua y dejó a su lado 72 objetos como por ejemplo flores, texturas suaves, pinchos, clavos, cuchillos filosos y un arma. La mujer deja un mensaje que decía: *“pueden hacerme lo que quieran” «Soy un objeto. Me hago responsable de todo lo que pueda suceder en este espacio de tiempo. Seis horas. De 20 a 2 h»*³⁹

Los resultados son perturbadores, durante las primeras horas no pasó gran cosa, pero poco a poco las cosas comenzaron a cambiar: La empujan, la besan, le hacen levantar los brazos, le dan flores, gestos aparentemente inocentes. Luego de la tercera hora, un grupo la lleva hasta una mesa, la ata, y clava un cuchillo, amenazante entre sus piernas. Otra persona le corta su ropa, otra le corta el cuello y bebe su sangre y hasta le pusieron el arma en su cabeza. Nadie la defiende, nadie hace nada. Por suerte la mujer sobrevive y los resultados del experimento nadie se los esperaba.

¿Cuál es la motivación a hacer un mal? ¿Por qué hacer sufrir al otro? ¿Cuál es la ganancia de hacer un mal?

Otro ejemplo menos perturbador fue con un par de niñas gemelas, en las que se pudo notar como estaban jugando con unos

³⁹ PEIRÓ, Claudia (2017) El perturbador experimento de una artista que llevó al público a mostrar su peor cara. Infobae. <https://www.infobae.com/america/cultura-america/2017/11/04/el-perturbador-experimento-de-una-artista-que-llevo-al-publico-a-mostrar-su-peor-cara/>

globos. En una ocasión un globo voló cerca de un jarrón de vidrio, el cual provocó que se cayera. En ese momento aparece la mamá y les dice “¿Quién hizo eso?” Para mi sorpresa las dos se acusaron diciendo que fue la otra, pero una de ellas estaba mintiendo. Si bien es un momento gracioso y hasta un poco de ternura puede dar, se puede observar la concupiscencia muy visible. Porque nadie le enseña a unos niños chiquitos a mentir. Nadie les dijo: “Cuando te acusen de algo malo, decí que fue otra persona para salir del problema” ¿Entonces, de donde lo aprendió?

Esa es la concupiscencia, la inclinación que tenemos a hacer el mal. Un niño por su psicología no termine de comprender la psicología de sus actos, es uno que tiene que ir encausándolos.

C. S. Lewis dijo: “Me preguntas: ‘¿Por qué Dios manda al infierno a las personas que lo rechazan? ¿Por qué no puede dejarlos simplemente en paz?’ Me temo que esa es la paradoja del infierno, querido amigo: cuando Dios nos deja en paz, eso es el infierno.”

¿Cómo éramos antes del pecado?

Antes del pecado original, el hombre vivía en «estado de santidad y de justicia originales» (Catecismo, 384). El estado de Justicia Original traía para el hombre una serie de gracias especiales (Catecismo, 374-379): Estaba en amistad con su creador y en armonía consigo mismo y con la creación en torno a él.

Tenía “participación de la vida divina”, todas las dimensiones de la vida del hombre estaban fortalecidas, el hombre no debía ni morir (cf. Génesis 2,17; 3,19), ni sufrir (cf. Génesis 3,16), experimentaba la armonía interior de la persona humana, la armonía entre el hombre y la mujer (cf. Génesis 2,25), la armonía entre la primera pareja y toda la creación, las facultades inferiores estaban sometidas a las facultades superiores, tenía “dominio” del mundo que

Dios les había concedido, tenía dominio de sí y el trabajo no le era penoso (cf. Génesis 3,17-19). El hombre se hallaba íntegro y ordenado en todo su ser por estar libre de la triple concupiscencia.

La unión de Adán y Eva con Dios era perfecta, se paseaban con Dios por el Edén, gozaban de su amor y de su presencia, lo experimentaban como un Padre amoroso y bondadoso en quién se sentían confiados.

La naturaleza era buena, porque fue creada por el mismo, que es la bondad de todo lo creado, también se ve reflejado en 1 de Timoteo 4, 4 *“Porque todo lo que Dios creó es bueno”* Dios crea a Adán de la materia preexistente como el barro y le infunde su espíritu con el aliento de vida.

El ser humano antes de ser corrompido, sus apetitos estaban sometidos a la razón, no es una razón opacada y manchada por el pecado, y las concupiscencias.

La desobediencia es algo a lo que el ser humano no estaba agiornado, no lo tenía impregnado, no era una respuesta natural. Las estrellas siguen un ritmo y un recorrido, y eso permite un orden en el mundo con sus estaciones, como la tierra que sigue su órbita. También los vegetales siguen leyes de la naturaleza, el girasol no crece boca abajo, tiene su voluntad determinada a crecer hacia arriba.

En la libertad del hombre su voluntad no se determina, el verdadero amor de Dios es el que da libertad a las criaturas y es aquí donde precisamente se encuentra el mérito de cada uno y esta es meritoria cuando se mueve por amor y cuando se adhiere a la voluntad del que ama. En definitiva, el amor no se puede definir por un sentimiento lindo, sino una decisión, se ama con la voluntad de querer, incluso a pesar de...

Cuatro armonías perdidas⁴⁰

Primera armonía: Antes del pecado original, Adán y Eva se paseaban con Dios en el Edén, ellos eran sus hijos y Él era su padre. Dios les daba todo, la vida, las riquezas, la comida y toda la creación. Ellos amaban a su Dios y era un estado de perfección. Pero luego que pecaron *“una vez sintieron los pasos de Yahvé se ocultaron a su vista porque sintieron miedo”* (Génesis 3, 8-10) Luego del pecado, esta armonía que teníamos con Dios se rompe.

Segunda armonía: Adán al contemplar a Eva exclamó: *“esta sí que es carne de mi carne y hueso de mis huesos”* (Génesis 2, 23) No existía la guerra, la división, la ofensa al prójimo, sino que era amor, unión, lo que se encontraba. Pero al pecar la opinión de Adán cambia *“la mujer que me diste por compañera me dio del árbol y comí”* (Génesis 3,12) Le echa la culpa a Eva de su pecado.

Tercera armonía: Dios le dé a Adán y a Eva toda la creación para que la sometamos, para que nos proveamos de ella, nos dio el gobierno sobre los animales, sobre las plantas. Pero luego de pecar *“maldito sea el suelo por tu causa: sacarás de él el alimento con fatiga todos los días de tu vida. Te producirá espinas y abrojos, y comerás la hierba del campo”* (Génesis 3, 17-18). Ahora nos vemos amenazados por la naturaleza que antes se dominaba, con sequías, tornados, plagas, fieras, infertilidad, etcétera.

Cuarta armonía: Teníamos pleno dominio sobre nosotros mismos, no existía el sufrimiento, ni el dolor, ni las patologías, ni la enfermedad, pero el pecado rompe el esquema, experimenta una inclinación a hacer el mal, esta es la concupiscencia. En el catecismo lo dice así: *«La armonía en la que se encontraban, establecida gracias a la justicia*

⁴⁰ Lazos de Amor Mariano (2000) Totustuus.

original, queda destruida; el dominio de las facultades espirituales del alma sobre el cuerpo se quiebra (cf. Gn 3,7)»⁴¹

¿Cómo terminamos después del pecado?

Terminamos muy mal, las armonías terminaron siendo divisiones, disociaciones que al ser humano les trae sufrimiento, enfermedad, patologías, tanto biológicas como psicológicas y espirituales. Con el pecado original el hombre pierde el estado de justicia original, pero gracias a la Redención todas estas gracias serán superadas «por la gloria de la nueva creación en Cristo» (Catecismo, 374). Así pues, la gracia de la redención hace del hombre caído una nueva criatura y le da dignidad de hijo de Dios. De esta manera, ante la pregunta: “¿quién eres?” no hay mejor respuesta y nada que defina más al hombre que responder: ¡un hijo de Dios! (cf. 1 Jn 3,1).

Una concupiscencia implica desorden, una inclinación desordenada. De acuerdo con su etimología de concupiscentia, de cupere (‘desear’ en latín, reforzado con el prefijo con) En psicoanálisis le podrían llamar en cierto sentido «pulsiones»

Pero debemos distinguir, por un lado, la concupiscencia, que es la inclinación a obrar mal, y, por otro lado, de las inclinaciones normales que Dios pone en nuestra naturaleza.

La triple concupiscencia

A partir del pecado original queda una triple concupiscencia que es el poder, el tener y el placer, esto sería, una inclinación permanente a estos tres estados o pecados. La triple concupiscencia es la soberbia, la impureza y los bienes materiales, en otras palabras, poder desordenado, placer desordenado y tener desordenado. Cada una de

⁴¹ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA. *Numeral 400*

ellas abarca muchísimas inclinaciones, pero se les coloca ese nombre para abarcar todo y se ve reflejada en la siguiente cita bíblica:

“Todo lo que hay en el mundo, concupiscencia de la carne, concupiscencia de los ojos y orgullo de la vida, no viene del Padre, sino que procede del mundo. Y el mundo pasa y también sus concupiscencias; pero el que hace la voluntad de Dios permanece para siempre” 1 Juan 2, 16-17

En principio el poder, tener y placer no son males en sí, Adán y Eva tenían la inclinación a estos, pero de una manera ordenada. Si no tuviéramos inclinación al placer, no nos reproducimos, si no tuviéramos inclinación al tener, tal vez no existirían las ciudades, si no tuviéramos la inclinación al poder, tal vez no existiría ninguna autoridad y todo sería un caos. En sí, estas tres inclinaciones no son malas, sino que nos regulan y nos ayudan a crecer. Estas son producto de la creación, pero el desorden, la concupiscencia hizo que se desordenaran.

Ejemplos ¿Cuándo se vuelven malas?

Cuando estas se vuelven fines. Por ejemplo, me pongo como fin tener poder a través de mi trabajo por el simple hecho de poder, en vez de poner primero a Dios, su voluntad y en última instancia el poder al servicio de los demás y del prójimo.

O tengo placer, comer, relaciones sexuales, por las mismas relaciones y no para unirme en matrimonio, para traer una vida, sino solo el placer por el placer, el fin último. Por ejemplo, el preservativo es placer por placer. Se convirtió en un fin y no en un medio.

Nos guste o no, esto genera egoísmo, nos pone interiormente primeros y quitamos a Dios y al prójimo. Siempre que esta concupiscencia esté así, redundando en nosotros mismos y no en los

demás. Placer, poder, tener, cuando se desordenan, intentan endiosarnos.

Resulta que estas tres cosas son medios para un fin más grande que el medio, que es encontrarme a Dios.

Otros efectos del pecado original

Los dones preternaturales quedan perdidos, pero en la resurrección de los muertos estos vuelven, la Gracia de Dios vuelva gracias a Cristo que nos redimió y las facultades quedan heridas y desordenadas, las facultades inferiores (pasiones, sentimientos, emociones, etc.) quedan por encima de las facultades superiores (inteligencia y voluntad) En el aspecto natural, el hombre siempre está en búsqueda de la felicidad, de volver a ese estado de Justicia Original y de unión con Dios, de forma sobrenatural es gozar de la visión beatífica, o sea el cielo y la Santidad o como diría Antonio Royo Marín la perfección Cristiana o Cristificación.

¿Por qué hago el mal que no quiero?

Entonces, ¿Por qué hacemos el mal que no queremos? Porque en el principio, Dios nos creó varón y mujer perfectos, sin mancha, en orden. No se sufría, no se trabajaba, se gozaba, en un estado de perfección, pero el pecado original nos afectó, dejando una desarmonía interior y terminamos haciendo el mal que no queremos.⁴² «Cada uno

⁴² Una definición de Santo Tomás en la Suma Teológica página 331: "Santo Tomás, siguiendo a Aristóteles, define la concupiscencia como el apetito del placer: «Concupiscentia est appetitus delectabilis». Reside propiamente en el apetito sensitivo; pero participa también de ella el alma, ya que, por su íntima unión con el cuerpo, el bien sensitivo es también bien del conjunto 1.

es tentado por sus propias concupiscencias, que le atraen y seducen» Santiago 1: 14

No todo está perdido

Hay una curiosidad y es que cuando hablamos de dones preternaturales vemos en los santos la incorruptibilidad de los cuerpos, esto nos habla de la escatología (*conjunto de creencias religiosas sobre las «realidades últimas»*), de la resurrección de los muertos. Es Dios que adelanta lo que pasará.

Resucitaremos en cuerpo y alma como lo dice el credo de los Santos Apóstoles, esto nos habla que nos será devuelto lo que fue perdido con Adán y Eva. Esto mismo también lo vemos, por ejemplo, en Santo Tomás de Aquino, con la ciencia infusa, tenía ocho amanuenses o secretarios y les dictaba a todos a la vez la suma teológica. En definitiva, en la resurrección, volveremos al estado de justicia original.

Es lógico pensar que con cada pecado vamos deformando esa imagen interior que tenemos de Dios en nosotros, la que Dios nos

El placer—aun el sensible y corporal—de suyo no es malo. Dios mismo, autor de la naturaleza, lo ha puesto en el ejercicio de ciertas actividades naturales—las que miran, sobre todo, a la conservación del individuo y de la especie—para facilitarlas y estimularlas. Lo que ocurre es que, a raíz de la caída original del género humano, se rompió el equilibrio de nuestras facultades, que sometía plenamente a la razón nuestros apetitos inferiores; y, a consecuencia de esa ruptura, la concupiscencia o apetito del placer se levanta muchas veces contra las exigencias de la razón y nos empuja hacia el pecado.

Nadie ha expresado jamás con mayor vivacidad y dramatismo que San Pablo este combate entre la carne y el espíritu, esta lucha encarnizada e incesante que todos hemos de sostener contra nosotros mismos a fin de someter nuestros instintos corporales al control y gobierno de la razón iluminada por la fe 2."

dotó desde la concepción, aunque las buenas noticias son que Dios al ir a la cruz nos devuelve la Gracia

Cuando el alma muere e ingresa al purgatorio, al no tener el cuerpo, el alma se llena para poder entrar al cielo y ser santo, así el proceso de santidad en la tierra sería como una especie de purgatorio, donde seamos capaces de tener dominio propio, donde podamos superar nuestras concupiscencias y todo lo que nos deja avanzar. El cuerpo fue grandemente herido por estas concupiscencias, los santos por el dominio propio, por la meditación, por la oración logran tener un dominio tal, que ellos logran unirse a Dios de una manera heroica.

El apetito sensitivo

El apetito sensitivo es clave para conocernos. Son esas inclinaciones que aparecen sin que las elijamos: por ejemplo, el hambre. Uno no decide tener hambre, simplemente surge. Incluso sin conocer el objeto, ya hay una tendencia: un bebé busca alimentarse sin saber qué es la leche. Hay algo “dado” en nuestra naturaleza.

Santo Tomás de Aquino explica que los seres vivos tienden naturalmente hacia su propio bien, como si estuvieran orientados a un fin. En los animales esto es automático; en el ser humano es distinto, porque estamos entre lo sensible y lo espiritual. Tenemos inclinaciones, pero también inteligencia y voluntad para ordenarlas.

Dentro del apetito sensitivo existiendo formas. Una busca lo fácil y placentero —comida, descanso, comodidad— y se llama apetito concupiscible. La otra apunta a lo difícil, a lo que exige esfuerzo, y se llama apetito irascible. Este último empuja a enfrentar obstáculos para alcanzar un bien.

Esto se relaciona directamente con el temperamento. Hay temperamentos más inclinados a lo concupiscible, como el sanguíneo y el flemático, más sensibles a lo placentero e inmediato. Otros, como

el colérico y el melancólico, tienden más a lo irascible, es decir, a enfrentar desafíos y metas difíciles.

Ahora, ojo con esto: no es bueno ni malo en sí. Es una inclinación. Por ejemplo, el colérico tiende a avanzar y enfrentar obstáculos; el melancólico también apunta a lo alto, pero puede angustiarse si no llega. El sanguíneo y el flemático, en cambio, tienden más a lo inmediato, a lo sensible, y por eso todo lo viven más “a flor de piel”.

¿Cómo educar el carácter?

El temperamento es una disposición con la que nacemos; no la elegimos. El carácter, en cambio, se construye. Se forma con el tiempo, a través de la educación, el esfuerzo y las decisiones concretas que vamos tomando.

El carácter es el conjunto de disposiciones psicológicas que se forman a partir del temperamento, y que son modificadas por la educación, el esfuerzo personal y la voluntad, hasta consolidarse en hábitos estables. Por eso, dos personas con el mismo temperamento pueden ser muy distintas: una se domina y la otra no.

La educación influye en la manera de pensar y actuar. El esfuerzo personal aparece cuando la persona trabaja sobre sí misma, corrigiendo sus inclinaciones. La inteligencia orienta —muestra qué está bien—, y la voluntad ejecuta —hace o no hace—. Finalmente, el hábito fija todo esto: repetir actos buenos forma virtudes; repetir actos desordenados forma vicios.

Todo esto se desarrolla en un contexto concreto: la familia, el país, los climas, las leyes, las experiencias, las heridas, las exigencias y las oportunidades, el sexo, la raza, la edad, otros estados de salud, la forma física, los estilos de vida, el nombre, el trasfondo social, la profesión, las experiencias actuales y pasadas (sucesos de la vida pasada

y sucesos actuales), los problemas espirituales, la vida de iglesia entre otros.

Aquí podemos ver cómo los padres tienen una responsabilidad muy grande en la formación del carácter, y cómo su educación influye profundamente. Aristóteles decía que la educación es el arte más difícil que puede existir. El ambiente y el contexto: el cuerpo, la alimentación y la higiene influyen en la persona.

Un ejemplo claro es la diferencia entre quienes viven en la capital y quienes viven en el campo. En el campo suelen verse personas más extrovertidas, tranquilas y relajadas; en la capital, más serias, activas y ejecutivas (aunque esto depende del país). Incluso el clima influye: hay lugares que favorecen la iniciativa por las dificultades, y otros que generan mayor tranquilidad por tener todo más accesible. La alimentación y los bienes materiales también son importantes, ya que quien no cuenta con ellos no tiene las mismas oportunidades de desarrollar sus capacidades.

Las amistades influyen mucho, sobre todo en la adolescencia. Bien dice el dicho: “dime con quién andas y te diré quién eres”. Es importante ver cómo fueron nuestras amistades, porque marcan el carácter. Si estamos educando a un adolescente, este punto es clave. Entre ellos se repiten conductas: formas de vestir, de hablar, de pensar, gustos musicales.

La amistad define: en el otro uno se conoce y se forma. También influye el centro educativo. En facultades o colegios se moldean formas de pensar y de vivir. A veces, una sola idea —como cuando un profesor afirma algo fuerte— puede influir en toda una clase. Eso se va imprimiendo y genera hábitos en la manera de pensar y actuar. Por eso es importante cuidar lo que vemos, escuchamos y decimos.

Otro factor decisivo son las experiencias vividas. Las experiencias positivas —familia, amistades, alegrías— fortalecen y ordenan, formando personas más estables y alegres. Pero las negativas

también marcan: muchos miedos nacen de experiencias desagradables, de heridas o complejos que quedan guardados. La cogitativa, como sentido interno, organiza estos recuerdos según la carga emocional. Por ejemplo, alguien que teme hablar en público puede haber tenido una experiencia negativa previa, como una burla o una mala exposición. Ese recuerdo queda y condiciona su reacción actual. Por eso es clave identificar estas experiencias. A veces están ocultas, pero pueden emerger con fuerza; en ese proceso, la gracia de Dios puede iluminar y ayudar a traer a la luz lo que estaba guardado.

¿Qué forja el carácter? La educación de las emociones, las pasiones y los sentidos, orientándolos hacia la virtud y el recto actuar. No se trata de anular lo que sentimos, sino de ordenarlo. En este camino, los mandamientos y las enseñanzas de Dios actúan como guía concreta de vida.

El carácter cumple una función reguladora: no deja que el temperamento actúe sin control, sino que introduce orden en la conducta.

El entendimiento busca la verdad. Por eso debe ser formado, para que pueda mostrarle a la voluntad qué es lo correcto. Luego, la voluntad ejecuta. Cuando el entendimiento falla, aparece el error. Por eso es clave formarlo bien: la lectura ayuda, y la Palabra de Dios ocupa un lugar central en esa formación.

Capítulo cuatro

Esquema fortalezas y debilidades

Según Conrado Hock

LOS SANGUÍNEOS

Los SANGUÍNEOS: Vive en las nubes / Personalidad atractiva / Cuentista / El alma de la fiesta / Memoria para lo llamativo / No sueltan a su audiencia / Ingenuo e inocente / Voluntariosos / No Comprometido / Creativo / Extrovertido / Platicador / Optimista / Impulsivo / Sin

Inhibiciones / Franco / Egoísta / Busca lo suyo / Jactancioso / Débil en Carácter.

"Analizando la Biblia, y si lees el libro de Hechos, encontrarás a un sanguíneo como ninguno... el apóstol PEDRO, pero que su actitud y liderazgo fueron transformados por el espíritu santo, en especial después del Pentecostés."

EMOCIONES:	
<i>Fortalezas</i> Personalidad atractiva / Conversador – Anecdota / El alma de la fiesta / Buen sentido del Humor / Ojo para los Colores / Toca a la gente cuando habla / Entusiasta y demostrativo / Alegre / Curiosos / Buen Actor / Vive por el momento / Carácter Variable / En el Fondo es Sincero / El eterno Niño	<i>Debilidades</i> Hablador Compulsivo / Exagerado / Se entretiene en trivialidades / No recuerda nombres / Asusta a otros / Demasiado feliz para otros / Enérgico / Egoísta / Jactancioso y quejumbrosos / Ingenuo se deja engañar / Se ríe y habla en voz alta / controlado por las circunstancias / se pone bravo fácilmente / Para algunos parece insincero / Nunca madura.
TRABAJO:	
<i>Fortalezas</i> Ofrecido / Planea / Creativo / Tiene Energía, Entusiasmo / Causa buena impresión / Inspira / Convence.	<i>Debilidades</i> Prefiere hablar / Olvida sus obligaciones / No persiste / Su confianza se desvanece rápidamente / Indisciplinado / Sus prioridades están fuera de orden / Apresura decisiones / Se distrae / Malgasta tiempo charlando
AMISTADES:	

<i>Fortalezas</i>	<i>Debilidades</i>
Hace amigos fácilmente / Es Gente / Le gustan los cumplidos / No Guarda rencor / Asediado / Se disculpa rápidamente / Anima / Le gustan las actividades espontáneas.	Odia estar solo / Necesita ser el centro / Quiere ser popular / Busca el crédito por sus decisiones / Domina la conversación / Interrumpe y no escucha / Contesta por otros / Olvidadizo / Siempre encuentra excusas / Repite sus historias

Frase: Demasiado nunca es suficiente

Deseo: Hagámoslo Divertido, sin mucho compromiso

Necesidad: Sentir que se le escucha

Color: (colores llamativos) Rojo, Naranja, Amarillo, Verde

Carro: (vistosos)

Depresión: Se aparta y se desorganiza

Habla: Escucha, pero no pone real atención. Te mira, dice algo y luego ríe

Pareja: Sensibles y Organizados

Mascota: Los cachorritos (pero luego los abandona)

Trabajos: Pastores / Recepcionistas / Anfitriones / Maestros de Ceremonia / presidente del Club

Personajes: El Rey David / Piter Pan / El Apóstol Pedro.

La gran capacidad del sanguíneo para charlar animadamente sea en un supermercado o en un palacio es una ventaja que muchos quisieran tener; sin embargo, llevada a un extremo resulta en un sanguíneo que habla constantemente, monopoliza la conversación e interrumpe a otros. No Persisten y son personas que se consideran sin faltas.

<i>PROBLEMAS</i>	<i>SOLUCIONES</i>
Hablan demasiado	Hablar la mitad de lo que se hablaba antes. Este atento para descubrir síntomas de aburrimiento. Condense sus comentarios. Deje de exagerar

Son egocéntricos	Sea sensible a los intereses de otras personas. Aprenda a escuchar
Memorias indisciplinadas	Ponga atención a los nombres de las personas. Anote. No olvide a los amigos o familiares dejándolos plantados
Amigos veleidosos y olvidadizos	(amigos de los buenos tiempos) –Lea “El factor de la amistad”. Coloque las necesidades de otros primero
Interrumpen y contestan por otros	No piense que usted debe decir algo tan pronto se presente un silencio en la conversación
Desorganizado e inmaduro	Organice su vida

LOS COLÉRICOS

Los y las COLERICO: Líder / Dinámico / Cumplidor / Rápido / Confianza en sí mismo / Voluntad de hierro / Dominante / Determinado / Consigna / Mandón / Autoritario / Buena memoria / Jefe / Reorganiza / Decisivo / Sabe dirigir / Orientado a metas / Cruel / De voluntad recia / Hostil / Autosuficiente / Dinámico / Practico / Polemista /

"Analizando la Biblia, y si lees las numerosas cartas del nuevo testamento, te admiraras de lo mucho que el Espíritu Santo ungió a Pablo... Siendo antes de nombre Saulo llego al milagro de la conversión y consecuentemente a su increíble transformación, siendo un digno ejemplo de cambio."

EMOCIONES:	
<i>Fortalezas</i>	<i>Debilidades</i>

<p>Líder nato / Dinámico y activo / Una necesidad compulsiva para el cambio / Actúa con rapidez / Quiere corregir las injusticias / Impasible / No se desanima fácilmente / Independiente y Autosuficiente / Confiado en sí mismo / Puede manejar cualquier proyecto.</p>	<p>Mandón / Impaciente / Temperamental / Tenso / Demasiado impetuoso / Se deleita en la controversia / No se rinde a pesar de perder / Inflexible / Le disgustan las lágrimas y las emociones / No muestra simpatía hacia los demás.</p>
TRABAJO:	
<p>Fortalezas Se propone metas / Organiza bien / Busca soluciones prácticas / Actúa con rapidez / Delega el trabajo / Exige productividad / Cumple lo propuesto / Estimula actividad / Le interesa poco la oposición</p>	<p>Debilidades Intolerante ante los errores / No analiza los detalles / Las trivialidades le aburren / Puede tomar decisiones temerarias / Puede ser rudo y sin tacto / Manipula a las personas / El fin justifica los medios / El trabajo puede ser su dios / Demanda lealtad de parte de sus subordinados.</p>
AMISTADES:	
<p>Fortalezas Poco amigable / Organiza el trabajo en grupo / Dispuesto a liderar / Casi siempre tiene razón / Se destaca en emergencias.</p>	<p>Debilidades Tiende a usar las personas / Domina a los demás / Decide por otros / Sabe todo / Todo lo puede hacer mejor / Demasiado independiente / Posesivo con los amigos y compañeros / No puede decir "Lo siento" / Puede estar en lo correcto y ser impopular.</p>

Frase: ¡Hagámoslo como yo digo, AHORA!

Deseo: Mandar

Necesita: Tener el control

Color: (colores plastas y oscuros) Negro, Azul fuerte, Verde.

Carro: (grandes, potentes o funcionales) Camionetas
Depresión: Con la gente y con el trabajo
Habla: Mira directo a los ojos y te dice “ve al punto”
Pareja: Sumisa y organizada
Trabajos: Deportistas / Jefes / Políticos
Personaje: Pablo (Simón) / Margaret Thatcher
Mascota: (Fuertes y peligrosos) tarántulas, víboras, caballos, perros grandes.

El talento del colérico para dar liderazgo incisivo se necesita desesperadamente en cada área de la vida; sin embargo, llevado a un extremo, el colérico se vuelve mandón, autoritario y manipulativo.

PROBLEMAS	SOLUCIONES
Trabajadores Compulsivos	Aprenda a relajarse. -Lea el libro “cuando descanso me siento culpable” Deje de presionar a los demás. Planee actividades de esparcimiento
Necesidad de tener todo bajo control	Obedezca al liderazgo de otro No desprecie a las personas que le parecen torpes. Deje de manipular
No saben cómo tratar a las demás personas	Paciencia y más paciencia Guarde su consejo hasta que se lo pidan. Bájele el tono a medida que se acerca a los demás
Tienen la razón, pero son impopulares	Deje que otros también tengan la razón. Aprenda a disculparse Admita que tiene algunas faltas

LOS MELANCÓLICOS

Los y las MELANCÓLICOS: Introverso / Pensador / Pesimista / Intenso / Serio / Intelectual / Organizado / Detallista / Perfeccionista / Idealista / Determinado / Detallista / Talentoso / Abnegado / Desestimado /

*"No hay mejor ejemplo que el de **Moisés** para describir un Melancólico transformado por la poderosa voluntad de Dios. Sin duda un temperamento así al servicio incondicional d Dios es Barro que se moldea lenta y seguramente para su propia autoestima y la de los demás. "*

EMOCIONES:	
<p style="text-align: center;"><i>Fortalezas</i></p> <p>Profundo y Pensador / Analítico / Serio y Determinado / Propenso a ser un Genio / Talentoso y creativo / Filósofo y Poeta / Aprecia todo lo bello / Sensible a otros / Abnegado / Meticulosos / Idealista.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Debilidades</i></p> <p>Recuerda lo negativo / Amanerado y Deprimido / Le agrada que lo hieran / Falsa Humildad / Vive en otro mundo / Tiene mala imagen de sí mismo / Escucha lo que le conviene / Se concentra en sí mismo / Demasiado Introspectivo / Tiene sentimientos de culpabilidad / Sufre complejo de persecución / Tiende a ser Hipocondríaco.</p>
TRABAJO:	
<p style="text-align: center;"><i>Fortalezas</i></p> <p>Prefiere seguir un horario / Perfeccionista / Detallista / Persistente y Conciencizado / Ordenado / Económico / Anticipa problemas potenciales / Descubre soluciones creativas/ Necesita terminar lo que empieza / Le encantan las gráficas, mapas, listas, etc.</p>	<p style="text-align: center;"><i>Debilidades</i></p> <p>No se orienta hacia las personas / Se deprime ante las imperfecciones / Escoge trabajos difíciles / Vacila al empezar proyectos nuevos / Emplea demasiado tiempo planeando / Prefiere analizar antes que trabajar / Se auto-desaprueba / Difícil de complacer / Estándares demasiado</p>

	altos / Siente una gran necesidad de aprobación
AMISTADES:	
Fortalezas	Debilidades
Escoge sus amigos cuidadosamente / Prefiere quedar entre bastidores / Evita llamar la atención a sí mismo / Fiel y Leal / Atento a las quejas / Soluciona problemas ajenos / Se interesa por los demás / Se conmueve fácilmente / Busca la pareja ideal.	Vive a través de otros / Socialmente inseguro / Retraído y Remoto / Crítica a otros / Rechaza muestras de afecto / Le disgusta los que se le oponen / Sospecha de las personas / Antagonista y Vengativo / No perdona / Lleno de contradicciones / Recibe los cumplidos con escepticismo.

Frase: Si vale la pena hacerlo, vale la pena hacerlo bien

Deseo: Háganlo todo bien, perfecto

Necesidad: Sentir que se le entiende tal cual

Color: (colores diferentes) pasteles, amarillo.

Carro: (funcional)

Habla: Pone especial atención a los detalles y los relaciona inmediatamente a su persona

Pareja: Que busca los retos y que lo impulse

Mascota: Peces

Trabajos: Artistas / Gerentes

Personajes: Moisés / María Callas

La manera analítica y profunda de pensar del melancólico, característica de un genio, es muy respetado por las personas de mentes menos profundas; sin embargo, llevada a un extremo, el melancólico se convierte en una persona deprimida.

PROBLEMAS	SOLUCIONES
Se deprime fácilmente	Debe darse cuenta que a nadie le gustan las personas

	melancólicas, es el quien controla a los demás con su carácter caprichoso. No busque problemas. No se sienta herido fácilmente. Busque el lado positivo de las situaciones.
Tienen una mala imagen de sí mismos	Busque las fuentes de sus inseguridades. Esta alerta para descubrir la evidencia de una “falsa humildad”
Tienden a Aplazar	Escoja las cosas correctas antes de comenzar. No gaste mucho tiempo planeando
Demandan cosas poco realistas de los demás	Baje sus estándares. Este agradecido que usted entiende su temperamento

LOS FLEMÁTICOS

Los y las FLEMÁTICO: Pacificador / Estable / Paciente / Escucha / Reconcilia / Compasivo / Habilidad / no se impresiona / Adaptable / Diplomáticos / Moderador / Despreocupado /Serenos / Tranquilo / Dueño de si mismo / En paz con la Vida / Administrador / Cauteloso / Pacífico / Confiable / Quieto / Temeroso / Conservador / Ingenioso / Indeciso.

Abraham es bien conocido por la Fe que llevo a expresar en su forma máxima (génesis 22). Pero este alto nivel de fe fue el resultado gradual de una transformación divina, de me muy poca (génesis 12) a total.

EMOCIONES:	
<i>Fortalezas</i>	<i>Debilidades</i>
Personalidad tranquila / Sereno y Relajado / Imperturbable / Paciente y Equilibrado / Una vida consistente / Callado pero de buen	Apático / Temeroso y Preocupado / Indeciso / Evita tomar responsabilidades / Voluntad de Hierro / Egoísta /

humor / Amable y compasivo / No muestra sus emociones / Contento con su vida.	Tímido y Reticente / Se compromete demasiado / Santurrón
TRABAJO:	
<i>Fortalezas</i> Competente y Estable / Apacible y Simpático / Capacidad administrativa / Mediador / Evita conflictos / Trabaja bien bajo presión / Busca el camino fácil.	<i>Debilidades</i> Sin metas / Falto de auto motivación / le es difícil mantenerse en acción / Le disgusta que lo acosen / Perezosos y sin cuidado / Desanima a otros / Prefiere observar antes que actuar.
AMISTADES:	
<i>Fortalezas</i> Es de buen talante / Discreto / Dispuesto a Escuchar / Disfruta escuchando a la gente / Tiene muchos amigos / Es compasivo y Comprensivo.	<i>Debilidades</i> Impide el entusiasmo / No se involucra / Impasible / Indiferente a los planes / Juzga a los demás / Sarcástico / Se resiste a los cambios.

Frase: Hagámoslo Fácil

Deseo: Paz por amor de Dios

Necesidad: Respeto / sentirse valiosos / Tomados en cuenta

Color: (tenués) Blanco, celeste, grises

Carro: (Familiar) Van

Depresión: Dormir / Ver TV / Comer

Habla: Juega con la vista (no sostiene la mirada mucho tiempo)

Pareja: Controlada, con la vida hecha

Personajes: Abraham / Gerald Ford

Trabajos: Administración / Ama de casa

Mascota: Los gatos

La manera de ser tranquila y calmada del flemático es una combinación admirable que lo hace el favorito en cualquier grupo de personas;

sin embargo, llevada a un extremo, el flemático llega a ser perezoso, indiferente e indeciso.

PROBLEMAS	SOLUCIONES
No se emocionan	Trate de entusiasmarse
Se resisten a cambiar	Ensaye algo nuevo
Parecen perezosos	Aprenda a aceptar responsabilidades para su vida. No deje para mañana lo que puede hacer hoy. Motívese usted mismo
Tranquila voluntad de hierro	Aprenda a comunicar sus sentimientos
Parecen Indecisos	Practique tomando decisiones. Aprenda a decir no

Esquema de los temperamentos

Según Conrado Hock

ESQUEMA DE LOS CUATRO TEMPERAMENTOS SEGÚN CONRADO HOCK					
	TEMPERAMENTO	ACTIVOS		PASIVOS	
		COLÉRICO	SANGUÍNEO	MELANCÓLICO	FLEMÁTICO
ESENCIA	Excitabilidad	Fácil y fuerte	Fácil y fuerte	Difícil y débil en un principio. Fuerte por repetidas	Difícil y débil.
	Reacción	Inmediata y fuerte	Inmediata y fuerte	Lenta y débil en un principio. Fuerte: por repetidas impresiones.	Lenta y débil.
	Duración	Larga.	Corta	Larga.	Corta
Propiedades	Propiedades	Magnificencia, aspiración a lo grande y noble.	Superficialidad, inconstancia	Inclinación a: la reflexión,	Poco interés por... las cosas exteriores.
		Desprecio por lo bajo y vil, hombre intelectual, apasionado instinto de mandar, imprudencia.	interés por las cosas exteriores, serena concepción de la vida. carencia de pasiones arraigadas.	a la soledad, a la quietud, a la tristeza, sería concepción de la vida, indecisión.	por el trabajo, inclinación al descanso.
		Buenas Cualidades	Actividad, entendimiento agudo, voluntad fuerte, concentración, constancia, magnanimidad, liberalidad.	Para con sus semejantes: trato fácil, afabilidad, hilaridad. Para con sus superiores: obediencia, sinceridad.	Inclinación a: la vida interior, a la piedad, conmiseración, bienhechor de la humanidad, aptitud para las ciencias.
Cualidades Malas	Cualidades Malas	Orgullo, arrogancia,	Vanidad, complacencia de sí mismo,	Pasividad, desaliento,	Propensión ... al descansar,
		ira,	inclinación a los galanteos, a la envidia,	desconfianza, recelo,	al comer, y al beber.
		hipocresía, insensibilidad y dureza, obstinación.	alos celos,	irresolución,	Negligencia,
		parcialidad, goce por la vida, miedo al sacrificio.	parcialidad, miedo a las humillaciones y a la cruz.	miedo a las humillaciones y a la cruz.	falta de energía y de un ideal elevado.

BIBLIOGRAFÍA

American Psychiatric Association. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5)*. 5.ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 2014.

Aristóteles. *Ética a Nicómaco*. Madrid: Gredos.

Bouchard, Thomas J. Jr. “Sources of Human Psychological Differences: The Minnesota Study of Twins Reared Apart.” *Science* 250, no. 4978 (1990): 223–228.

González Merlano, José Gabriel. *Libre sin licencia y súbdito sin servidumbre. Monseñor Jacinto Vera: hechos y palabras*.

Grignon de Montfort, San Luis María. *Tratado de la verdadera devoción a la Virgen María*.

Hock, Conrado. *Los cuatro temperamentos. Su influencia en la formación y educación de la persona*. 1934.

Iglesia Católica. *Catecismo de la Iglesia Católica*. Ciudad del Vaticano: Libreria Editrice Vaticana, 1992.

Lazos de Amor Mariano. *Totus Tuus*. 2000.

Lazos de Amor Mariano. “Conocimiento de sí mismo, lección 13.” Exposición de Wilson Tamayo. YouTube.
<https://www.youtube.com/watch?v=oG05wx5CF9k>

Lazos de Amor Mariano. “Taller Conócete en Dios.” YouTube. Participan: Adriana Nosa, David Enríquez, Juan Naranjo, Edwin Ramírez, César De La Espriella, Alexandra Aristizábal, Adriana Nosa, Ricardo Solano, Noemy Ramírez, Jorge Pinzón, Francisco Gómez, Daniela Díaz, Santiago Ramírez, Diana Flórez, Kevin

Toro, Andrés Pérez, Fátima Navarro, Beatriz Peñaherrera, Angie Gómez, Cristina Lamota, Liliana Montes, Juan Pablo Acosta, Padre Leonardo Yacob, Mauricio Giraldo, Jorge Pinzón, Freddy Maurad, Wilder Guerra, Javier Darío Hoyos.

<https://www.youtube.com/watch?v=8M6cQBavEtY>

Lewis, C. S. *El gran divorcio*. Madrid: Rialp.

Ligorio, Alfonso María de. *Las glorias de María*. 2012. *Práctica del amor a Jesucristo*. Madrid: BAC.

Linehan, Marsha M. *Cognitive-Behavioral Treatment of Borderline Personality Disorder*. New York: Guilford Press, 1993.

Organización Mundial de la Salud. *Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10)*. 10.ª ed. Madrid: Editorial Médica Panamericana, 1992.

Peiró, Claudia. “El perturbador experimento de una artista que llevó al público a mostrar su peor cara.” *Infobae*, 2017.

Royo Marín, Antonio. *El misterio del más allá. Teología de la perfección cristiana*. 9.ª ed. Madrid: BAC, 2001.

San Francisco de Sales. *Filotea. Introducción a la vida devota*. Editorial Isabel de Castilla, 2021.

San Gregorio de Nisa. *De beatitudinibus, oratio*.

Santa Catalina de Siena. *Diálogo*. Madrid: BAC. *El diálogo del Padre Dios*. Fundación Jesús de la Misericordia.

Santa Teresa de Jesús. *Las moradas. Libro de la vida*. Madrid: BAC.

Sheen, Fulton J. *La vida de Cristo*. Madrid: Rialp.

Spitz, René. “Enfermedad psicogénica en la primera infancia.”

Sagrada Biblia. *Biblia de Jerusalén*. Bilbao: Desclée de Brouwer.

Santo Tomás de Aquino. *Suma Teológica*. Madrid: BAC, 1964.

Tanquerey, Adolphe. *Compendio de Teología Ascética y Mística*. Quito: Jesús de la Misericordia.

Thomas J. Bouchard Jr. “Sources of Human Psychological Differences: The Minnesota Study of Twins Reared Apart.” *Science* 250, no. 4978 (1990): 223–228.

