

como lidar com cada **TEMPERAMENTO**



Como vimos na aula sobre temperamentos, esse conteúdo parte de um olhar mais simbólico sobre o ser humano e busca enxergar a reação das pessoas e seus significados.

Ao ter esse conhecimento sobre temperamento você passa a se entender melhor e melhora a convivência com seu amor.

Como descobrir meu temperamento?

Faça as seguintes perguntas:

- ✓ Como você reage a uma ofensa?
- ✓ Como reage ao ser contrariado?
- ✓ Como reage quando alguém o corrige?

A resposta te dará indícios de qual temperamento predomina em você.

Considerando os quatro temperamentos e que você já tem indícios de qual é o seu e do seu amor, segue as combinações para verificar algumas características e a melhor forma de lidar com cada temperamento.

Eu sou Colérico | Meu amor é colérico

Por serem parecidos, ambos têm a oportunidade de lapidar seu próprio temperamento. Não encare seu parceiro como um rival ou que esteja numa competição. Deixe seu amor brilhar, se expressar e aparecer. Mesmo que você também tenha essa mesma necessidade, saiba dar espaço.

O segredo para a saúde da relação é o autocontrole. O simples fato de deixar seu amor se expressar já demonstra seu autocontrole e maturidade.

Como adultos, os coléricos precisam cultivar duas características: humildade e maturidade. Humildade para receber *feedbacks* e maturidade para agir com mais consciência sobre seus atos.

Reconheça seu parceiro sempre que possível através de elogios e validação, isso ajuda muito na relação. Por exemplo, reconheça a sua boa atuação, a liderança e as qualidades no geral. Lembre-se também de dar espaço para seu amor tomar decisões.

Uma observação: até hoje não tive essa combinação de casal nas minhas mentorias.

Eu sou Colérico | Meu amor é sanguíneo

O calor é o ponto em comum entre os dois. A qualidade quente dá a ambos a característica expansiva. Ou seja, é uma relação favorável à comunicação.

É importante o casal entender que o colérico expressa melhor seus objetivos, já o sanguíneo expressa melhor os seus sentimentos.

Mesmo que ambos tenham capacidade expressiva, o sanguíneo não absorve muito bem as informações recebidas, dessa forma o sanguíneo pode cometer o mesmo comportamento repetidamente e deixar o colérico nervoso. Disso provém vários conflitos.

Se o colérico tiver em mãos essa informação, entenderá que o sanguíneo não está fazendo corpo mole ou com pouca vontade, simplesmente essa é a característica do sanguíneo.

Tem uma outra diferença na visão de mundo de ambos que pode gerar desavenças, quando não há essa consciência. Enquanto os coléricos são motivados por desafios e metas, os sanguíneos são motivados por conversa, interação e prêmio de relacionamento.

Para o sanguíneo vale muito mais entender o que está acontecendo e se relacionar com todos do que atingir o objetivo. É comum o sanguíneo ter muitos amigos, mas nem sempre um que o conhece profundamente, pois às vezes nem o próprio sanguíneo foi tão fundo no seu universo interior.

Eu sou Colérico | Meu amor é fleumático

Aqui o cuidado que o colérico deve ter é respeitar o tempo de reflexão dos fleumáticos.

O caminho para criar uma relação saudável com o fleumático é baseado no apoio e no suporte, muito mais que exigências e desafios.

Considerando que o colérico é fogo e o fleumático é água, o colérico precisa tomar cuidado para não evaporar e desaparecer com a água.

Por ser mais acelerado, o colérico precisa cuidar para não impor sua opinião sobre o fleumático. O fleumático tem seu tempo próprio de ação para pensar, aprofundar e desenvolver a resposta.

Eu sou Colérico | Meu amor é melancólico

Lembre-se que seu amor melancólico não é extrovertido e nem tem a característica de competir. Dê espaço de introspecção e reflexão para fazer suas atividades. O melancólico é mais ativo quando está quieto do que em movimento.

O melancólico tem um tempo de amadurecimento que muitas vezes o colérico não conhece, pois o melancólico tem seu próprio ritmo, por isso o colérico precisa tomar cuidado para não desrespeitar esse tempo.

O silêncio do melancólico não significa tristeza. O colérico precisa enxergar que o parceiro melancólico é calmo e precisa estar disposto a ajudá-lo com as iniciativas e decisões.

Por exemplo: o melancólico nem sempre terá a iniciativa de se matricular em algum curso, atividade etc, por isso o colérico pode dar (sutilmente) esse incentivo. É importante que o colérico encontre tempo e paciência para ouvir o melancólico, pois ele nem sempre se manifesta de forma clara e direta.

O colérico precisa ter paciência e não tomar SEMPRE para si o rumo da conversa, permitindo que o outro fale no seu tempo e sobre o assunto que quiser falar. Nesse contexto, o colérico precisa entender que o melancólico demora mais para dar uma resposta direta, pois ele normalmente reflete antes de falar.

É fundamental que o colérico expresse verbalmente sua apreciação pelo melancólico.

Eu sou Sanguíneo | Meu amor é sanguíneo

A interação dos dois será mais alegre e eles tendem a desfrutar um da companhia do outro, pois funcionam do mesmo modo. Ou seja: se comunicam, se interpretam e entendem sua expressividade

Pela essência do temperamento, o sanguíneo não conclui aquilo que começa e terá um parceiro semelhante. Assim, os dois terão que se esforçar para vencer essa deficiência.

O sanguíneo deve estar atento a tendência de ser superficial, pois não aprofunda no que inicia, parando na primeira indisposição. Assim, ambos precisam se ajudar a se aprofundar.

Como se aprofundar: ser consistente nas demandas e através do servir, seja no trabalho ou através da caridade, da doação, visita a asilos e serviços comunitários.

Um ponto a ser explorado é mostrar-se interessado pelos interesses do cônjuge. A simples atitude de acompanhar a rotina e perguntar sobre as atividades do amor fazem toda a diferença no dia a dia.

Eu sou Sanguíneo | Meu amor é colérico

Essa combinação proporciona uma ótima comunicação. O sanguíneo não tem a qualidade seca que leva ao confronto, o que evita uma relação explosiva.

Ambos são expansivos, mas apenas o colérico é disposto a competir. Essa relação tende a ser alegre e divertida, e o sanguíneo ajuda a ter uma relação mais leve e tranquila.

O sanguíneo pode ensinar o colérico a virtude da doação, interação, sensibilidade e cuidado com os demais. O sanguíneo precisa lembrar que a competição é um valor para o colérico, por isso precisa dar espaço para que ele manifeste esse aspecto.

Sanguíneo: tenha cuidado para nunca anular o colérico, e sim, ajudá-lo a conquistar os objetivos altos na vida. A competitividade pode ser bem alimentada, entre o casal, com a prática de esportes e desenvolvimento de habilidades sociais.

Eu sou Sanguíneo | Meu amor é melancólico

Pelo sanguíneo ser mais expansivo e promover atividades sociais, é exatamente essa característica que pode gerar conflito com o melancólico.

É comum o sanguíneo se queixar que o melancólico não tem um grande círculo social, porém o melancólico se aprofunda nas relações com o tempo. O melancólico não é como o sanguíneo que tem muitas relações.

Uma atitude que pode machucar o melancólico, é quando o sanguíneo faz piadas sobre o comportamento do melancólico. O sanguíneo precisa conviver com o melancólico de modo a saber que o melancólico tem um ritmo específico de demonstrar seus afetos.

O jeito expansivo do sanguíneo pode ajudar muito o melancólico na sua forma de agir mais rígida. Com a relação, o melancólico pode desenvolver a habilidade de iniciar novas atividades ou mudar de atividades mais facilmente, isso tudo com muita paciência e gentileza do sanguíneo.

Eu sou Sanguíneo | Meu amor é fleumático

Nessa relação o astral vibrante do sanguíneo impulsionará o fleumático. O sanguíneo tende a oferecer motivação e direcionamento ao fleumático.

Os fleumáticos costumam se entristecer muito mais, podendo se tornar distante e mais calado. Por isso o sanguíneo precisa cuidar com brincadeiras e deboches.

É importante lembrar que o fleumático não vai reagir com a mesma alegria e intensidade do sanguíneo, o que não significa que o fleumático não esteja alegre, apenas é o jeito dele. O sanguíneo precisa de maturidade para entender isso.

É a característica natural dos dois temperamentos perder naturalmente o foco, distraíndo-se no meio do caminho e deixar o objetivo principal de lado, causando frustrações, por isso é importante que o sanguíneo seja mais preciso e prático para ajudar a relação fluir.

Eu sou Melancólico | Meu amor é melancólico

Por terem o mesmo temperamento, ambos valorizam quietude, solidão, espaço individual e introspecção. Os assuntos entre os melancólicos tendem a ser muito profundos.

Os dois se conhecem e por isso o parceiro não se sente invadido. Porém, há um risco de os dois se distanciarem por ficarem no seu próprio universo, sem se movimentar em direção ao outro.

Como o melancólico não demonstra com tanta facilidade seu afeto, o parceiro precisa se antecipar e deve a todo instante demonstrar seu afeto, carinho e amor.

O melancólico precisa cuidar, pois pode se tornar uma pessoa muito crítica, assim como se tornar uma pessoa pessimista. Desta forma, é preciso se esforçar com o parceiro para comunicar as alegrias diante da vida.

Um cuidado nas relações é perceber se não está fazendo tempestade em copo d'água, pois guardam muita coisa no seu interior, e basta um mínimo comportamento para agir de forma negativa (por estar acumulado).

Um hábito positivo na relação é sempre perguntar o que o outro está sentindo, para dar suporte e apoio para ambos se expressarem.

Eu sou Melancólico | Meu amor é colérico

Como os dois temperamentos tem a característica seca, ambos precisam atingir objetivos claros. O melancólico pode ajudar muito o colérico a traçar objetivos elevados.

O melancólico pode usar seu lado introspectivo para entender o colérico, de como ele é estimulado e desafiado. Esses dois temperamentos juntos têm possibilidade de serem extremamente produtivos e eficientes.

Num estado de conflito, o melancólico consegue entender o motivo através da introspecção. Já o colérico, absorve o conflito com traço de revolta e com uma resposta/ação imediata sem compreender profundamente o motivo do conflito.

Na hora de corrigir um parceiro(a) colérico, atente-se que um colérico só melhora quando entende que uma ação é melhor que outra, e então ele a substitui. Isso porque o colérico é focado na ação. Dessa forma, o melancólico pode mostrar outras possibilidades/attitudes/ações para o colérico agir de forma melhor.

O melancólico não deve encarar o comportamento do colérico como algo pessoal, pois muitas vezes o colérico vai agir de forma ríspida ou direta.

Nunca trate de assuntos importantes quando o colérico estiver de cabeça quente, espere o momento de calma.

Eu sou Melancólico | Meu amor é sanguíneo

O melancólico tende a ser perfeccionista e exigente e ele pode imaginar que seu parceiro também deva ser assim. Mas é totalmente o oposto.

O melancólico não pode sair fazendo exigências ao sanguíneo, pois o sanguíneo terá dificuldade em se manter constante para alcançar esses objetivos. Consequentemente, o sanguíneo tende a perder o interesse, pois o foco do sanguíneo está nas relações.

O cuidado a ser tomado é a abordagem da conversa, pois enquanto o melancólico foca no lado difícil e negativo, o sanguíneo não acessa essa complexidade e a conversa não tem fluidez.

O parceiro sanguíneo tem a tendência de comprar e usar itens que para o melancólico não tem tanto valor. Por exemplo: coleções de itens, acessórios e enfeites etc. O melancólico apenas precisa respeitar e não censurar.

Eu sou Melancólico | Meu amor é fleumático

Num conflito de casal, o fleumático tende a não reagir imediatamente e não demonstrar o que está sentindo dando a impressão para o melancólico que ele não está se importando com a situação.

Assim o melancólico tende a levar para o lado pessoal e a acreditar que o fleumático não gosta dele. Com isso o melancólico pode se ressentir e não se abrir com o fleumático.

O grande desafio do melancólico é ajudar o fleumático a expressar seus sentimentos para que consiga de fato entrar numa relação com você.

O fleumático no geral tem características de lentidão e procrastinação e o melancólico pode ajudar com seu olhar mais analítico, organizado e perfeccionista, assim ambos poderão buscar seus objetivos na relação.

Eu sou Fleumático | Meu amor é fleumático

Ambos apreciam a cooperação e harmonia. Dificilmente um vai tirar o outro do sério. A relação entre ambos precisa ser cuidada para não ser monótona, já que ambos são passivos e introspectivos.

Por isso você deve tomar a dianteira e desenvolver atividades para se envolver com seu amor. As atividades com interação irão ajudar muito na construção de um relacionamento saudável.

O fleumático precisa ser apresentado aos objetivos grandiosos para que possa persegui-lo e você pode e deve estimular para que seja atingido.

Eu sou Fleumático | Meu amor é colérico

O fleumático tende a ser mais tolerante e paciente. Ele não se choca com as atitudes do colérico. A reação do fleumático será muito mais racional do que impulsiva, o que é muito positivo para a relação, pois o fleumático irá pensar antes de agir.

O fleumático deve estar atento para identificar o que é certo e o que não é, independentemente de estar incomodado ou não. Seu parâmetro deverá ser seu conjunto de critério e valores.

Como o colérico precisa de competição e desafio, o fleumático, por mais que não tenha um comportamento de disputa, deve manter interesse pelas atividades competitivas do parceiro colérico.

Eu sou Fleumático | Meu amor é sanguíneo

Ambos temperamentos apreciam a paz, harmonia e gostam de ambientes calmos (sem brigas). Porém, percebem essa calma de forma diferente.

Para o sanguíneo, a paz e a calma estão relacionadas a diversão e alegria. Para os fleumáticos, a paz é pacífica e introspectiva.

O fleumático nem sempre precisa sair de casa e se satisfaz com este ambiente, já o sanguíneo gosta de ter outras opções de divertimento. Como os sanguíneos precisam ter opções de expansão, o fleumático precisa se antecipar e pensar em novas alternativas para movimentar a relação.

Uma sugestão para a boa convivência é o fleumático acompanhar o sanguíneo nas suas atividades e também participar e demonstrar interesse pelo seu universo.

Eu sou Fleumático | Meu amor é melancólico

O fleumático tende a respeitar a privacidade interior e a quietude do melancólico. O cuidado é que essa relação pode se tornar distante e monótona, pois o fleumático não promove tantas novidades e/ou atividades.

Assim o fleumático terá que se esforçar para encontrar energia na relação. Poderá elogiar mais seu parceiro, de forma carinhosa e gentil, além de relembrar bons momentos em família.

O fleumático pode ajudar o melancólico a iniciar novas amizades e a encarar desafios sempre com calma. O fleumático sempre deve estar atento à relação para não se acomodar e achar que tudo sempre está bem.

As nossas escolhas são influenciadas pelo tempero individual de cada pessoa e esse tempero se chama temperamento. O temperamento não determina nossas escolhas, mas articula as escolhas que fazemos.

Comportamento sexual de cada temperamento

As características a seguir **não** são regras. Independente do temperamento, lembre-se que o mais importante no ato sexual é identificar as necessidades do seu parceiro para satisfazê-lo. Por isso, converse sobre esse assunto para descobrir como ambos podem evoluir na intimidade do casal.

Colérico

Uma das necessidades: ser desafiado.

O sexo, para os coléricos, costuma ser uma grande aventura. Adoram descobrir posições novas, locais ousados para explorarem.

Características: Qualquer lugar é um bom local para transar. Locais exóticos? Sim! O colérico sempre está pronto para o sexo.

Gostam de ser o caçador (a) e geralmente tem atitude sexual e também gostam de ver atitude na parceria (o). Normalmente não se identificam com parceiros que tem pouca ou nenhuma atitude sexual. Gostam de sexo mais apimentado, popularmente chamado de selvagem.

Gostam de um parceiro (a) com presença e pegada.

Num relacionamento, são fiéis e geralmente abertos para falar sobre sexo.

Caso você seja colérico e seu amor não tem essas características mais fogosa, tenha paciência ao ter uma relação sexual mais tranquila (e nem sempre tão fogosa). Incentive seu amor, através do diálogo, a atender suas fantasias e necessidades.

Sanguíneo

Uma das necessidades: ter experiências inovadoras e fantasiosas.

Adoram locais inusitados e a criatividade pode ser um elemento chave para o cenário e nas preliminares.

Características: por ser do ar, sanguíneos possuem uma imensa necessidade de falar: até mesmo no sexo. Caso seu amor for um sanguíneo, não poupe suas palavras. Eles adoram ter conversas picantes, se expressar com gritos e demais sons possíveis, além de prezarem muito pela falta de rotina, como os coléricos, por isso abuse também da criatividade nas posições e jeitos.

Costumam dizer que, para ele, a inteligência é um afrodisíaco: e é verdade. É interessante que você capriche nas preliminares, fale bastante (inclusive besteiras e provocações maliciosas), ouça ele e, assim, prepare o terreno para uma relação sexual maravilhosa e cheia de surpresas.

Gostam muito daquelas falas safadas, principalmente quando mistura tudo, romantismo com safadeza. Também valorizam fantasias como enfermeira, policial, estudante etc.

Atenção: se você usar da timidez ou transparecer para um sanguíneo que não está contente por estar ali, o sanguíneo não se sentirá atraído. Então o foco é aproveitar o momento e se soltar totalmente, dar atenção para todos os detalhes e não poupar nenhuma palavra.

Fleumático

Uma das necessidades: estar confortável e confiante com a situação.

Considerando que os fleumáticos têm facilidade em se moldar a situação, dependerá do parceiro guiar o momento, ou seja, o que o parceiro fizer o fleumático tende a fazer também (desde que tenha confiança).

Características: O fleumático tem uma característica introspectiva e geralmente precisam de confiança para atingir a intimidade necessária para o envolvimento sexual.

Ao se relacionar com um fleumático é essencial que você preze pelo conforto de sua expressão e deixe bem claro tudo o que você está pensando, para que nenhum sentimento passe batido. A partir disso, é só alegria: os fleumáticos se envolvem demasiadamente no sexo.

O sexo é cheio de paixão, desejo e muitos sentimentos envolvidos, porém nem sempre eles irão demonstrar de forma clara todos esses sentimentos, pois são introspectivos.

Não é muito difícil agradar um fleumático, basta caprichar muito bem nos olhares, no carinho, ter muita criatividade nas preliminares e preocupar-se bastante com o prazer, mas principalmente: NÃO TENHA PRESSA!

Vale ressaltar que quando o fleumático encontrar um parceiro (a) ideal se soltará, colocando todas suas fantasias em prática.

Caso você for um fleumático, cuidado com a falta de posicionamento, pois tem a tendência de não ir atrás do sexo e não se expressar de forma clara depois de uma transa. Por exemplo, depois de uma boa noite de sexo, ficará em silêncio ou será direto nas palavras, como “foi bom”!

Melancólico

Uma das necessidades: ser validado com palavras de afirmação, atenção e carinho.

Como todo comportamento de terra, a partir do momento em que ele se sente estável e seguro, tudo fica mais fácil e fluido.

Característica: o melancólico sempre está imerso em muita sensibilidade e emoções, principalmente por ser introspectivo. Como dividem pouco o que estão sentindo, costumam ser mais inseguros em relação a si mesmo, por isso gostam de uma pessoa forte do lado, além de precisarem de determinado conforto para poder dar início a uma relação sexual.

Os melancólicos se entregam de corpo e alma às suas verdadeiras paixões, e realmente valorizam o sexo em seus relacionamentos. Este é um comportamento mais tradicional e conservador e, por isso, no geral, não buscam tantas aventuras sexuais.

Nada de ações muito exageradas nos primeiros encontros: o melancólico gosta mesmo de estímulos que venham um pouco de cada vez. Por isso, para

conquistar um melancólico é preciso que avance aos poucos e saiba transmitir segurança e compreensão.

Valorizam uma pessoa bem arrumada e cheirosa, então se ele (a) sentir afinidade e confortável o suficiente, poderá se soltar e fazer com que sua noite seja inesquecível.

Se você for um melancólico, cuidado para não levar tudo para o lado pessoal quando o seu parceiro discordar de você na hora do sexo, por alguma atitude, ou, não validar algum comportamento que você teve.