

*O Temperamento Melancólico  
e a alma católica*

PE. CHRISTIAN KAPPES



# O Temperamento Melancólico<sup>[1]</sup> e a alma católica



No mundo vazio da teologia e filosofia pós-conciliares, talvez uma das piores perdas para a Igreja tenha sido a sua tradicional preocupação por uma psicologia cristã da alma. Sem uma abordagem cristã da psicologia, as paixões ameaçam sobrecarregar-nos e, como consequência, a santidade se torna cada vez mais uma anomalia.

A vida moral é a vida livre da alma. As escolhas livres que fazemos ao longo do tempo criam hábitos de comportamento, ou novos “modos de ser”. Esses hábitos morais (isto é, atos livres) são ou virtuosos ou viciosos (atinentes ao vício). Os modos de ser, ou atividades habituais da alma, são aprendidos. Os vícios e as virtudes são hábitos aprendidos a partir de nossa experiência com o mundo, e de modo particular com as pessoas com quem interagimos. Como diz o axioma escolástico: *nihil in intellectu quod non prius fuerit in sensu*<sup>[2]</sup>. Desse modo, um confessor, diretor espiritual ou outra pessoa qualquer, ao aconselhar e dirigir uma alma em particular, deve levar em conta a experiência sensitiva e as memórias dela.

Outra forma de se capacitar para ajudar com mais propriedade uma alma itinerante é compreender o seu<sup>[3]</sup> temperamento. Procurando entender as tendências do temperamento de uma alma determinada,

---

[1] Original: Fr. Christian Kappes. The Melancholic Temperament and the Catholic Soul. *The Latin Mass Magazine*, Fall 2005, pp. 18-22. Tradução: Equipe Christo Nihil Praeponere. O Pe. Christian Kappes foi ordenado em Roma depois de completar sua formação de seminarista no *North American College*. Ele é sacerdote da Arquidiocese de Indianápolis.

[2] Nada há na mente que não tenha passado primeiro pelos sentidos.

[3] Na tradição cristã a alma é feminina. Em relação a Deus, as almas tanto do homem quanto da mulher são femininas, no sentido de serem passivas e receptoras. Homens e mulheres são totalmente iguais e “parecidos” também a nível de alma.

qualquer pessoa, seja leigo ou sacerdote, pode caridosamente ajudar uma outra a aprender novos modos de ser ou atividades habituais que contribuam para o bem-estar de sua alma, e até mesmo para a sua felicidade temporal e eterna.

Nem todas as almas são iguais. A razão de haver na tradição da Igreja uma vasta gama de espiritualidades e abordagens legítimas para a vida moral e interior é o fato de a Igreja possuir um entendimento dinâmico dos temperamentos que cada indivíduo traz em potência dentro de si. Os santos e teólogos do passado sempre tiveram consciência de que, o que para uns é causa de salvação, para outros pode ser causa de condenação, dadas as diferenças de temperamentos entre as pessoas quando elas reagem aos acontecimentos.

Dentro da tradição espiritual da Igreja, as almas podem ser genericamente classificadas de acordo com temperamentos (modos de ser), que dispõem de forma variada suas reações à vida e às experiências do dia-a-dia<sup>[4]</sup>. A habilidade de aplicar essas classificações torna possível a muitas almas receber direção e assistência em suas jornadas rumo à perfeição moral. É importante lembrar ao leitor que a visão católica de moralidade não é meramente baseada em mandamentos. Não nos tornamos virtuosos por delinear regras e as cumprirmos rigorosamente. A moral católica procura a excelência da pessoa através do exercício das virtudes (bons hábitos) como forma de abraçar o próprio chamado à perfeição e à santidade, impossível aliás sem a caridade. Uma meta minimalista de evitar o pecado mortal terá consequências desastrosas na vida moral católica, especialmente na vida familiar. O cristão batizado é convocado por Deus à santidade, uma atividade criativa da alma, já que abraça a liberdade a fim de levar a cabo o que é bom.

---

[4] Conrad Hock, *The 4 Temperaments*, The Pallottine Fathers, Inc. (4th edition), Milwaukee 2002, p. 7.

Compreender os diferentes temperamentos ajuda um confessor a determinar o que é melhor para uma dada alma, a fim de que ela vença o pecado e aja virtuosamente. Há em geral quatro temperamentos que podem manifestar-se de modo “puro” ou “misturado” em uma determinada alma. Segue um breve sumário desses temperamentos ou modos de ser:

\* *COLÉRICO*: tem reações rápidas e vigorosas, e de longa duração. A personalidade colérica também possui, em geral, os seguintes traços: inteligência aguçada, vontade forte, paixões intensas, tendência à dominação e ao orgulho, autoconfiança, teimosia e obstinação<sup>[5]</sup>.

\* *SANGUÍNEO*: tem reações rápidas e vigorosas, mas de curta duração; também se distingue pela superficialidade e instabilidade (falta de consistência e firmeza), por uma orientação ao que é externo (em oposição ao recolhimento e à interioridade), e por ser otimista, vaidoso, brincalhão, alegre etc<sup>[6]</sup>.

\* *MELANCÓLICO*: tem reações inicialmente fracas, mas possui profundidade interior. Por meio da repetição da mesma experiência, a reação tende a se tornar veemente e avassaladora. Além disso, o melancólico é reflexivo, passivo, sério e geralmente reservado, irresoluto e às vezes desesperado (ou ao menos desanimado), com uma tendência para o pessimismo, especialmente com relação a si mesmo<sup>[7]</sup>.

\* *FLEUMÁTICO*: as várias impressões (stimuli) têm um efeito muito débil sobre sua mente e as reações são superficiais ou não-existentes (sejam elas quais forem, desaparecem instantaneamente). Também é desinteressado, arreado, pouco exigente, pouco ambicioso, mas também pouco

---

[5] *Ibid.*, pp. 16-19.

[6] *Ibid.*, pp. 27-30.

[7] *Ibid.*, pp. 35-38.

piadoso, tende à inércia e ao conforto, mas geralmente não se deixa dominar pelas paixões (emoções)<sup>[8]</sup>.

Neste artigo, eu darei atenção à alma melancólica. Com muita frequência, entre os católicos tradicionais, tende a haver números maiores de melancólicos puros. Minha própria experiência pastoral sugere haver, nesse ambiente, mais mulheres que homens com temperamentos melancólicos. Alguns têm uma mistura melancólico-sanguínea ou sanguíneo-melancólica, mas geralmente há muitos inclinados às características do entendimento melancólico do próprio ser.

### **As características da alma melancólica**

O melancólico costuma lidar com o mundo, resumidamente, da seguinte forma: “Se eu fosse diferente, as coisas seriam melhores!” A alma melancólica geralmente tem um conceito ao mesmo tempo estranho e fantasioso do próprio poder. A crença mítica dessa alma no “autocontrole” deve ser superada por sua vontade dirigida à obtenção da santidade. Por exemplo, a fantasia do melancólico normalmente alimenta a noção de que, mudando suficientemente (*i.e.*, sendo bom ou amável o bastante), ele pode mudar seu ambiente externo. A ilusão aqui está numa falsa sensação de poder. O melancólico precisa aceitar o fato de que, em si mesmo, o seu comportamento não mudará as outras almas ou outros fenômenos externos que o afetam. É um autoengano do melancólico achar que, fazendo bastante coisas com perfeição, ele será um dia valorizado e se tornará realmente aceitável aos outros ou a Deus.

Essa percepção causa estragos na vida espiritual do melancólico. Além disso, os melancólicos são extremamente sensíveis e têm uma percepção aguçada das emoções das outras pessoas, especialmente de sua raiva e

---

[8] *Ibid.*, pp. 39 *et seq.*

negatividade. Eles geralmente dão às expectativas exageradas, críticas ou exigências das outras pessoas a seguinte resposta interior: “Eu sou ruim”, “Eu sou o problema”, “Eu preciso ser melhor”. A alma melancólica poderia andar com um colar pendurado no pescoço com a seguinte inscrição: “Eu sinto muito, e a culpa é minha”; para ela, o único caminho para ser aceita e bem quista é tornar-se o bode expiatório do Levítico! Essa disposição do melancólico torna-o propenso a absorver emoções negativas até que ele finalmente perca o controle e tenha um ataque passional (geralmente de ira). Além de alimentar expectativas irreais quanto ao efeito que teria sobre os outros e o mundo o fato de ele ser “bom o suficiente”, o melancólico também tende a ser duro com si mesmo. Geralmente obcecado com o mal e com os erros que cometeu (some-se a isso o esmagamento por causa da rejeição), ele é tentado a sacrificar princípios ou conhecimento para evitar a rejeição ou ganhar “aceitação”.

Em geral o melancólico pode ser classificado como “dependente”<sup>[9]</sup>, ou alguém que nunca aprendeu a ser ele mesmo de fato. O sentimento de autonomia (“eu posso fazer isso sozinho” ou “minha opinião está certa”), e da liberdade que dela advém, é obstruído pela constante necessidade de agradar e valorizar os outros a fim de receber afeto ou aceitação. Como quebrar esse ciclo? Como o melancólico pode se tornar “livre” no sentido de direcionar a própria vontade ao bem independentemente de sentimentos fortes e afetos nesta vida? Cabe-nos falar, então, da espiritualidade da alma melancólica.

### **A vida espiritual da alma melancólica**

A batalha fundamental dessas queridas almas melancólicas é com um senso interior de bondade. Elas não são capazes de empregar palavras

---

[9] Para uma visão psicológica moderna do melancólico, cf. Nancy McWilliams, *Psychoanalytic Diagnosis*, Guilford Press, New York 1994, pp. 227-241.

como “bom”, “bonito”, “especial” e “excelente” para si mesmas! Elas têm uma capacidade pequena de se amarem. Pois bem, uma preocupação típica dos tradicionalistas, face a esse mundo de espiritualidade *pop*, é se “amar a si mesmo” não seria algum tipo horrível de psicose “nova era”. Aqui é preciso lembrar as palavras concisas de Nosso Senhor: “Amar o próximo como a si mesmo”. Ó alma melancólica, quão vazias soam para vós essas palavras! Por não possuir um amor adequado por si mesma, ela é incapaz de praticar correta ou adequadamente a caridade para com os outros. Por exemplo, se eu (um melancólico) experimento emocionalmente e aceito intelectualmente a “maldade” real dentro de mim, então eu geralmente devo fazer algo pelos outros meramente pela esperança de que, ao fazê-lo e agradá-los o suficiente, eles farão com que eu me sinta “bom” ou “aceitável”. Isso é bem diferente de partir da beleza que há em mim a fim de partilhar um sentimento de comunhão ou benevolência para com outra pessoa.

O remédio espiritual que eu recomendo para o temperamento melancólico são as obras de São Francisco de Sales. *A Imitação de Cristo* e as obras de Santo Afonso de Ligório são as armas empunhadas pelo colérico contra o seu ego falso e orgulhoso, mas para o melancólico esse é um foco espiritual desastroso! O melancólico irá naturalmente se concentrar nas passagens que falam do desprezo do próprio eu, do seu orgulho e da sua corrupção. A fim de obter a santidade, é através desses meios que o colérico precisa aniquilar o seu ego falso e orgulhoso, mas a mesma coisa não vale para o melancólico. Este precisa experimentar ternura e amor para com sua alma criada e cuidada por Deus. Por isso, o melancólico deve se afastar de uma literatura que excite o desespero ou um senso de culpa que (para o melancólico) já lhe penetra até os ossos. *A Introdução à Vida Devota*, de São Francisco de Sales, é o farol para o melancólico quando ele está entre

Cila e Caríbdis<sup>[10]</sup>. Por exemplo, na quinta parte de seu livro, seção conhecida como “Reflexões”, Francisco de Sales se concentra no bem da alma, na excelência do virtuoso, no Amor de Deus por nós etc<sup>[11]</sup>. São essas as meditações apropriadas ao melancólico.

A princípio, algumas das meditações sobre o Inferno etc. podem ser de pouco benefício para o melancólico puro, já que, por encontrar-se na lama da baixa autoestima e até mesmo do ódio a si próprio, ele precisa de um movimento enérgico para amar a própria alma feita à imagem e semelhança de Deus. Na meditação, certos temas devem ser dominantes para o melancólico: a Redenção, o Amor de Deus pelo homem, a beleza da alma e a misericórdia de Deus. Por exemplo, é fácil para o melancólico acreditar que Nosso Senhor veio para redimir o gênero humano; ele vê que sua alma por acaso pertence a esse grupo e que, então, de alguma forma, ele será redimido. Mas esse é um modo impróprio de compreensão. Ao contrário disso, o melancólico precisa se atentar ao fato de que, mesmo se fosse ele a única alma a existir, mesmo sendo feio a seus próprios olhos, o bom Senhor teria vindo só por causa dele; teria sofrido tudo e morrido por compaixão incondicional para com ele, tão ansioso por ser o amado de alguém, a fim de lhe comunicar um sentido de plenitude ou dar à fim à sua solidão. A alma melancólica lutará contra esses tipos de afetos para com Deus já que, por temperamento, ela não quer aceitar sua bondade e beleza inatas, mesmo depois de ter sido elevada pelo batismo e de se ter tornado uma só com Cristo, mais intimamente, através da santa Comunhão.

De longe a virtude mais importante que o melancólico precisa exercitar é a da fortaleza, juntamente com sua aliada, a perseverança. O

---

[10] Demos preferência à tradução literal. No português brasileiro, mais comum é a expressão “entre a cruz e a espada” (Nota do Tradutor).

[11] Francis de Sales, *Philothea or Introduction to the Devout Life*, TAN Books and Publishers, Inc., Rockford, IL 1994, pp. 306-318.



melancólico é daqueles que evitam conflitos e não desafiam os outros à virtude ou à humildade. A percepção negativa que ele tem de si próprio o dispõe a tolerar o mal ou a emudecer diante dele, e isso geralmente faz com que ele e outras pessoas terminem sendo denegridas. O melancólico precisa ter em mente que ele é bom e belo aos olhos de Deus a fim de ter a força de desafiar o ímpio, o viciado ou até mesmo o pecador ignorante. O melancólico tem grande dificuldade em corrigir o outro — especialmente o colérico. Quando os melancólicos se casam, por exemplo, seus cônjuges tendem a ser coléricos. O perigo do melancólico é ceder à fantasia do colérico de que a culpa é sempre do outro. O colérico não é propenso nem à humildade, nem à ternura, nem à mansidão e, algumas vezes, nem sequer à gentileza. Mas essas virtudes são essenciais para a prática do colérico. A menos que ele seja alertado disso e desafiado por outra pessoa, ele normalmente não é capaz de progredir. O melancólico, seja entre amigos seja dentro da família, deve desafiar as almas coléricas à responsabilidade através da fortaleza. Isso também dá ao melancólico um sentimento de autonomia.

Santo Tomás fala da fortaleza nestes termos: “A fortaleza denota uma certa firmeza de mente... e esta firmeza de mente é necessária tanto ao fazer o bem quanto ao suportar o mal, especialmente em relação a bens e males que são árduos”<sup>[12]</sup>. O pobre melancólico precisa perseverar mesmo se vier a experimentar rejeição, isolamento ou até violência. Ninguém jamais se arrepende de atos virtuosos e de fidelidade, mas todos se ressentem de escolhas covardes feitas na vida. É essencial que o melancólico, ao fazer escolhas desafiadoras (às quais ele instintivamente sente repugnância pela possibilidade da “rejeição”), não se concentre em si mesmo, já que ele geralmente se considerará indigno de tudo; o melhor é que ele se lembre do que é, objetivamente, a coisa mais amável e altruísta a fazer por sua esposa, por seu filho ou por seu amigo.

---

[12] *STb* II-II, q. 139, a. 1 et seq.

O melancólico precisa cultivar amizades autênticas que o apoiem e que o encorajem a desenvolver um sentimento de bondade capaz de orientá-lo à luta pela virtude. Pois, como dizia Aristóteles (expressando um sentimento com o qual concordava Santo Tomás): “Sem amizade, quem desejaria viver?”<sup>[13]</sup> Com raras exceções, portanto, as amizades são necessárias para o progresso na vida espiritual. Santo Tomás chegou ao ponto de dizer: “Nós devemos considerar a amizade um estado necessário para todos”<sup>[14]</sup>.

Mas um melancólico deve sempre recordar uma verdade fundamental sobre as amizades, levando em conta seja Santo Tomás seja até notáveis autores modernos<sup>[15]</sup>. Uma verdadeira comunhão, um verdadeiro “estar com” acontece entre duas almas que buscam o bem uma da outra, não através de uma tentativa de tornar o melancólico uma mera extensão do ego de outrem!

Por fim, a virtude da “eutrapelia”<sup>[16]</sup> deve ser praticada todos os dias ou ao menos várias vezes por semana pelo melancólico. Ele precisa escolher um simples prazer que seja ativo (caminhar, costurar, ler, desenhar, cantar, tocar um instrumento musical etc.) e que lhe traga um sentimento de de bondade, realização e alegria. Essa experiência permitir-lhe-á descobrir sua própria bondade a fim de se tornar disponível para os outros. Sem esse uso da eutrapelia sua vida será desequilibrada, e sua angústia melancólica não só o dominará, como trará tristeza a si e um sentimento de melancolia aos que o rodeiam. A vida do cristão deve ser de inocente alegria, não de tristeza!

---

[13] Aristóteles, *The Nichomachean ethics*, Dumb Ox Books (Litzinger edition), U.S.A. 1994, p. 475.

[14] *Commentary on Aristotle's Nichomachean Ethics*, Dumb Ox Books, U.S.A. 1994, p. 477.

[15] Cf., e.g., Dietrich von Hildebrand em sua obra *The Art of Living*, no capítulo denominado “comunhão”.

[16] *STb* II-II, q. 168, a. 2, a. 3.

## A vida de oração da alma melancólica

Para praticar as virtudes, o melancólico precisa de oração. Isso não é tão difícil para o melancólico em pelo menos um aspecto: ele tende a ser bastante reflexivo e focado no que é interior. Todavia, a meditação é absolutamente necessária para o melancólico. Santa Teresa nos diz que pelo menos meia-hora por dia é o mínimo que toda alma precisa para receber as luzes necessárias a fim de se salvar, quanto mais para avançar na virtude<sup>[17]</sup>. Assim, sem um crescimento gradual na meditação diária, o melancólico não será capaz de suportar os encargos exigidos pela virtude da fortaleza. Eu sugeriria o seguinte: tenha em mente que a oração precisa se tornar um hábito. Todo dia, num momento em particular, eu vou a um lugar para guardar os meus sentidos (onde haja pouco ou nenhum barulho, movimento etc.). Sejam quais forem os sacrifícios necessários para ter esse tempo todos os dias, trata-se de algo sumamente necessário; e só as coisas mais necessárias devem ficar no meu caminho. Pois, se eu não tiver nenhuma vida interior, eu tenho pouco a dar aos outros. Cabe aqui o velho axioma: *nemo dat quod non habet*<sup>[18]</sup>!

São Francisco de Sales apresenta um método muito bom para meditação. Em diálogo com Deus, eu procuro partilhar todas as minhas emoções (especialmente a raiva e o desespero ocultos), já que Ele deseja me consolar ou me escutar em meu luto, ou se alegrar comigo em meus sucessos e em minha alegria. Eu também uso minha inteligência para pensar e falar de tópicos particulares de um livro sobre o qual eu tenho meditado (*e.g.*, os Evangelhos). Entretanto, eu devo ao mesmo tempo soltar e lançar meus pensamentos e afetos a Deus a cada momento em que eles se me apresentam. Isso me trará conforto, ou ao menos alívio. Essas almas podem ser

---

[17] St. Alphonsus Liguori, *The Dignities and Duties of the Priest*, St. Louis, Redemptorist Fathers 1927, p. 292.

[18] Ninguém pode dar o que não possui.

provadas por algum tempo com “aridez” ou uma falta de emoção na oração, mas nada disso deve alarmá-la.

Em suma, sem oração e meditação como uma prioridade (até mesmo acima do Rosário)<sup>[19]</sup>, o melancólico não será capaz de avançar no caminho da paz interior, ou de progredir na estrada da virtude.

Finalmente, o melancólico deve sempre tender à misericórdia para com si mesmo quanto ao pecado. Se ele em geral é facilmente sobrecarregado por um sentimento profundo de culpa e de incômodo, isso irá impedi-lo de avançar na vida espiritual. Santo Afonso sabiamente afirma que, quando uma alma cai em pecados ou imperfeições, ela não deve mergulhar em si mesma ou ficar irritada consigo. Ao invés, ela precisa começar, de imediato, a se recomendar a Deus<sup>[20]</sup>. Por exemplo, eu critico uma pessoa com o fim de denegri-la. Quando a culpa toma conta de mim, eu imediatamente me volto para o céu e digo: “Vês, Senhor, o que acontece quando eu confio em minhas próprias forças? Traz-me para mais perto de ti e ama-me mais, a fim de que eu te ame mais!”

*\* Em resumo, essas sugestões e observações dizem a respeito a alguns aspectos desse temperamento em particular. Nós esperamos discutir mais sobre os temperamentos no futuro, a fim de que a alma católica possa descobrir como superar apropriadamente e com sucesso as próprias tendências, que a impedem de avançar em direção ao amor do bom Deus.*

---

[19] St. Alphonsus Liguori, *The Dignities and Duties of the Priest*, St. Louis, Redemptorist Fathers 1027, p. 292. Muitos ainda cometem pecado mortal enquanto praticam devoções e rezam o Rosário diariamente; mas não os que fazem oração mental!

[20] St. Alphonsus Liguori, *The Dignities and Duties of the Priest*, St. Louis, Redemptorist Fathers 1927, pp. 318-319.