**Текстовая работа**

**Фрилансер Анна**

Ты не раз видел, когда в интернет - пабликах использовали такие слова, как интроверт или меланхолик. И хоть эти слова лежат в плоскости психологии, я уверен, что ты чаще всего скролил, хихикал и скролил дальше. Но сегодня тебе повезло. За несколько минут я введу тебя в курс дела мягко и приятно.

Здесь мы будем говорить о меланхоликах, сангвиниках, флегматиках и холериках. У людей выделяют именно четыре таких типа. Но мало кто знает, что такую типологию темпераментов придумали очень-очень давно до рождения Христа. Ученые древнего Египта и Месопотамии начинали строить такую теорию, что первое и важное в человеке – это его гумор, ну, или переводя на человеческий и понятный – жидкость. Ведь сам подумай, сколько разных жидкостей протекает внутри нас.

И вот где-то 400 лет до нашей эры известный на районе целитель, врач, философ и просто отец медицины Гиппократ придал первоначальное оформление гуморальной теории.

Суть её в том, что поведение человека со всеми его эмоциями и настроением определяется превышением концентрации какой-либо жидкости в человеческом организме. Ну, если точнее, не какой-либо, а конкретно четырёх: то кровь, чёрная желчь, жёлтая желчь и лимфа.

Более того, Гиппократ связывал эти четыре жизненных сока с четырьмя стихиями природы : кровь соответствовала воздуху, жёлтая желчь – огню, чёрная желчь – земле, а лимфа – воде.

Я понятия не имею, как удалось подобрать образы древнегреческому мужику две с половиной тысячи лет назад, но метафоры он выбрал крайне удачно. Ты скоро увидишь это сам.

А через 600 лет другой учёный з Древнего Рима по имени Гален начинает достраивать известную нам типологию темпераментов. Само латинское слово «темпераре» можно перевести как «делать умеренным» или «смешивать».

Дело в том, что по изначальной идее, самое идеальное состояние человека - это состояние баланса его жизненных соков, ну или природных стихий, кому как больше нравится, а каждому жизненному соку соответствует своё название, выданное Галеном и допиленное уже современностью, и так как в мире не существует ничего абсолютного, то не может существовать идеально сбалансированного организма, всегда будет хотя бы небольшой перевес в какую-то сторону. Именно такие перевесы в темпераментах мы называем четырьмя понятиями.

**Сангвиники**

Они живительны, как кровь, и легки, как ветер, их приятная болтливость помогает легко находить язык с другими людьми, что часто делает их душой компанией. Их можно быстро полюбить, и сложно отыскать заново, потому что, скорее всего, они начнут демонстрировать себя хорошего уже другим людям. Им нравится быть в центре внимания. Такая легкость находится у них в крови, поэтому они легко адаптируются к любым ситуациям. Но если на их пути встречается рутина, будь то на работе, с друзьями или в отношениях, они сразу постараются соскочить, так же как и с плохих мыслей, поэтому они совершенно не злопамятны. Скука, однообразие их просто раздражают, поэтому часто у них широкий спектр интересов. Сангвиники буквально испытывают голод к новым знаниям: они постоянно читают книги, и если бы было можно, то они бы всю жизнь ходили в школу. А если чего-то им хочется, ну просто хочется, например, купить двенадцатую пару новых кроссовок, то они их купят. Им постоянно приходится бороться со своими желаниями, и чаще всего они проигрывают эту борьбу.

Но сангвиникам все нравится, ведь игра у них в крови. Иногда говорят, подобная легкость и чрезмерная энергичность являются причиной, по которой им далеко не всегда удается доводить дело до конца, ведь им комфортно только одно - постоянство. Постоянство изменения.

Поэтому им приписывают творческие сферы работы: маркетинга, моды, кулинарии, искусства. Еще в восемнадцатом веке сангвиника окрестили словом «жизнерадостный».

**Меланхолики**

Более приземленным и спокойным типом является меланхолический. Для них даже незначительные поводы могут вызвать слезы, печаль и обиду, на них чаще всего накидывают ярлык нытиков.

На самом деле они любят поспорить и отличаются особым упрямством. Просто их перфекционизм постарается исправить то, что не идеально. И при этом их спор будет объективен и основан на аргументации. Они склонны к анализу ситуации.

В интернете забывают о такой меланхоличной черте, как внимание к деталям. Они помнят даты и годовщины, помнят нюансы о твоих соседях и коллегах, им куда комфортнее работать по выверенной схеме. То, что сангвиники называют рутиной, меланхолики называют рабочим процессом. Они предпочитают жить по графикам, поэтому они пунктуальны. И яркость и энергичность – это, пожалуй, не про них. Здесь во главу угла ставятся терпение и спокойствие. Несмотря на то, что они довольно злопамятные, они вряд ли будут действовать активно. Их перфекционизм работает и относительно себя. Меланхолики крайне самокритичны и в некоторых случаях это может приводить к пессимизму и депрессиям.

В отличие от сангвиников, они ценят отношения с конкретными людьми. Им куда важнее установить прочные и качественные связи с семьей и друзьями, нежели быть центром внимания для многих незнакомых прохожих. Семейные узы очень важны для меланхоликов. Если их убрать, то они будут чувствовать себя опустошенными. Учитывая их приземленный тип, им лучше всего подходят управленческие, бухгалтерские, социальные и административные позиции.

**Холерики**

Горячий, импульсивный, стремительно реагирующий на ситуацию, страстный и неуравновешенный – холерический тип. Возможно, где-то в вакууме абсолютно так и есть. Они действительно отличаются резкостью. Как и у сангвиника, здесь наблюдается огромный запас энергии, но часто он приобретает конфликтные формы. Чаще всего они индивидуалисты, всегда имеющие свое мнение. Их жесты риски и лихорадочны, мимика всегда выразительна, а иногда агрессия кажется просто неадекватной. После чего, кстати, наступает раскаяние и самокритика. Но многие забывают указать на их практичность и прагматизм.

Эти ребята часто ориентированы на достижение цели. Особенно они вдохновляются способами заработка денег: инвестиции, акции, ценные бумаги, для них это тоже удовольствие, что для других картины поэзия, холерики прямолинейные и обожают всё систематизировать, так как чаще всего они хороши в математике, инженерии, геометрии, они стараются всё просчитать, и конечно, иногда всё это перерастает в жадность, скрупулёзность заносчивость. Они не хотят тратить время на пустые разговоры и сплетни. Взамен этому, предпочитая глубокие и длинные дискуссии, холерики просто мастера, докапываться до сути дела. Кредо холерического типа логика аналитика, поэтому им подходит всё, что связано с управлением, технологиями, статистикой, инженерией, программированием и бизнесом.

Последний тип - **флегматик**. Именно это слово ты слышала реже других в информационном шуме. Когда речь заходила о темпераментах, ты быстро вспоминала меланхолика и холерика, возможно даже сангвиника, но флегматик всегда оставался этим, как его, четвёртым, потому что на него сложно накинуть какой-то ярлык, у них схожее спокойствие с меланхоликом. Со стороны может показаться, что это крайне спокойная натура, но внутри может происходить процесс по накапливанию обиды.

Флегматик похож на бомбу замедленного действия, который накапливает отрицательные эмоции, правда крайне замедленного, поэтому если ты чем-то не устраиваешь флегматика, ты можешь об этом не подозревать в течение нескольких месяцев, а то и лет, но изредка эта бомба взрывается, и это запомнится надолго.

Они положительны и миролюбивы, поэтому атмосфера конфликтов и споров совершенно не для них, но они не стараются её избежать, они стараются найти компромиссы, чтобы удовлетворить все стороны. Из них получаются прекрасные дипломаты, но работа не должна требовать проявление инициативы или, например, убеждение собеседника, да и выступление на публике даются им не очень, поэтому среди флегматиков редко встречаются лидеры.

Они испытывают сложности с озвучиванием своего мнения, они скорее всего согласятся с собеседником, чтобы не нарушать гармонию. В то же время они являются прекрасными исполнителями, если обещали что-то сделать, они выполнят это во что бы то ни стало, даже если будут сталкиваться с неудобствами.

Так что если попытаться накинуть какой-то ярлык, то здесь, пожалуй, подошёл бы надёжный и пассивный. Отчасти поэтому они тяжелы на подъём и нехотя допускают изменения в образе жизни. Они могут устанавливать взаимосвязи между явлениями, которые для остальных кажутся просто набором информации, учитывая их сердобольность, им больше всего подходит работа в социальных сферах, учителя, врачи, психологи, в общем, обязательно взаимодействие с людьми, а ещё лучше, чтобы это взаимодействие помогало.

Вот примерно таким образом многие психологи описывают четыре типа темперамента. Но не забывай, изначально классификация четырёх темпераментов была заложена мыслителями древности, и что-то мне подсказывает, что в чистом виде она несколько потеряла актуальность ведь она не учитывает воспитание, окружение и много всяких других штук, которые современные профессиональные психологи используют в работе.

Но тем не менее, если тебе интересно узнать к какому темпераменту ты ближе, то советую исключительно полный тест Ганса Айзенка. В полном варианте около сотни вопросов и там тебе скажут, насколько ты был честен, иными словами, процент твоего вранья. Разного рода тесты на 10 и 20 вопросов в интернете я бы пропускал. И не забывай, темперамент - это не ярлык, а всего лишь один маленький шажочек к осознанию себя.

Ставь лайк, подписывайся на канал. Меня зовут Костя, докажи, что я не прав.