

# **Меланхолик : талант и постоянное стремление к совершенству**

Нет ни одного темперамента, который был бы лучше другого. Каждый человек, имея набор определенных характеристик, прекрасен и достоин уважения. Иногда у людей возникает неприятие другой личности только потому, что он что-то делает «не так, как это делаю я».

Наука о принятии личности такой, какая она есть, открывается нам в Библии. В Послании к Римлянам 15: 7 апостол Павел пишет: «Посему принимайте друг друга, как и Христос принял вас».

Для Бога не имеет значения наш темперамент, национальность или раса. Он принимает человека таким, каким он пришел к Нему, но при этом видит все его изъяны и недостатки характера. Наша задача состоит в том, чтобы вместе с Богом проделать эту сложную работу – определить в себе минусы и развить все свои плюсы.

## **Общий психологический портрет меланхолика**

Внешне их можно отличить от других людей. Они обладают очень высокой чувствительностью, даже незначительный повод может вызвать у них слезы. Расстроенным женщинам с таким темпераментом очень трудно остановиться, они могут плакать иногда даже сутками.

Они очень обидчивы, но мимика и жесты не очень выразительны, поэтому о внутренней реакции приходится только догадываться. В то время как внутренние переживания очень бурные, по лицу невозможно ничего прочесть. Меланхолики неэнергичны, ненастойчивы, обладают легко отвлекаемым и неустойчивым вниманием, потому что имеют замедленный темп всех психических процессов.

## **Чем они могут вызвать наше восхищение?**

Меланхолики обладают огромным творческим талантом, обычно чрезвычайно одарены, имеют «талант от Бога», любят искусство. Они – глубокие мыслители и склонны к философствованию. Необыкновенно быстро признают свою вину и очень переживают по этому поводу.

Им не приходится доказывать их вину, потому что они готовы принять на себя даже то, чего не делали. Их высокая чувствительность чаще всего вызывает жалость к ним вместо желания обличить или отчитать. Меланхолик – очень верный друг, готов помочь, прийти, прилететь в любое время суток, потому что глубоко чувствителен к горю, переживаниям всех своих друзей.

Очень любит гостей, готов их принимать, кормить, поить, одевать. Посидеть и повспоминать прошлое – для них самое любимое занятие. Прекрасный, очень отзывчивый слушатель – ценность для женщин, которые любят пожаловаться, поплакаться в «жилетку». Обычно женщинам очень нравится иметь такого мужчину рядом.

Невестка с таким темпераментом обычно очень нравится своей свекрови, потому что ценит семейные традиции, умеет выслушать от новой мамы все прошлые события в семье, с восторгом перенимает и отмечает все семейные праздники новых родственников. Если она взялась за какое-либо дело, обязательно доведет его до конца, будет отрабатывать мелкие детали так, чтобы все было в совершеннейшем виде.

Постоянное стремление к совершенству и очень высокая ответственность – это мечта почти всех мам и пап, у которых есть дети в подростковом возрасте. Обычно эти качества у подростков отсутствуют. Но только не у меланхоликов! Те в любом возрасте будут тщательно выполнять даже самую мелочную работу.

Обычно это очень талантливые люди, которые могут поразить не

только свою семью или родню. Они поднимаются все выше в своих достижениях, вызывая восторг многочисленных поклонников.

Многие выдающиеся талантливые художники, музыканты, скульпторы, поэты, композиторы и другие деятели культуры обладали меланхолическим темпераментом. Они усовершенствовали свое мастерство и уделяли этой работе очень много времени, достигая в этом труде небывалых вершин.

### **Неужели у них есть минусы?**

Как и у каждого темперамента, у них есть свои минусы. Принимая все близко к сердцу, они склонны к унынию и депрессии. И при этом, настолько глубоко могут погрузиться в это состояние, что извлечь их из этого «колодца погружения в себя» бывает невозможно или очень трудно.

Несколько лет пребывания рядом с депрессивным человеком утомляют и вызывают неприятие и отторжение. О них говорят: «вечный мученик».

А если это жена? Или муж, всегда недовольный и мучающий всех в семье? Они быстро находят вину в себе, но склонны к виновным присоединить всех, кто находится рядом.

Сначала молчаливые и тихие, они накапливают свой внутренний гнев и могут вдруг выплеснуть его в самый неожиданный момент к удивлению всей семьи. После этого наступает время успокоения, сознания вины, затишья, и так – до нового взрыва.

Иногда меланхолики долго не говорят о своем недовольстве, а просто молча строят планы мести. Эта склонность особенно неприятна в семье, где обычно все отношения строятся на диалоге и доверии.

Меланхолики не любят общаться с теми, кто им не очень нравится, с кем они не согласны и кто не всегда соглашается с их мнением. Поэтому друзей у них не очень много, принимают новых людей в свой круг общения они очень осторожно,

знакомятся с новыми людьми очень неохотно.

О них часто говорят их супруги: «Он (или она) у меня совсем домашний, не любит куда ходить». Сначала это радует, ведь гулять муж не будет, любит семью, жену, детей – все просто замечательно! Через некоторое время такое поведение выливается в требование к супруге тоже сидеть с ним дома, а это уже вызывает последствия, и иногда не совсем хорошие.

Любители отдохнуть, прилечь, потому что устали, подумать и проанализировать, если нужно приступить к новому проекту (хоть и домашнему). Но, наконец, все проанализировано, продумано! Начинается работа.

Теперь второй этап – вечное недовольство тем, что уже достигнуто, усовершенствование пройденных этапов. Работа затягивается на месяцы, а иногда на годы, а удовлетворения все нет! Все не так, можно сделать намного лучше.

Если жена пытается что-то посоветовать, иногда меланхолик может принять совет, но потом она же и будет виновна в том, что получилось не так. Часто на консультацию приходят жены в поисках совета, что делать, потому что им надоело вытягивать из депрессии мужа и они от этого устали. А иногда мужья не знают, чем помочь женам, которые стали сварливыми и недовольными, «как сточная труба» или «весенняя капель».

Тяжело бороться с минусами меланхоликов, но можно!

### **В чем они нуждаются? Чем им помочь?**

1. Перестать критиковать других и винить их во всех своих бедах и неудачах. Для этого нужно приучить себя к мысли, что поиск виновного – плохая мысль, и ее нужно отогнать подальше.

2. Меньше погружаться в себя. Меланхолики склонны к процессу медитации, этот процесс не дает отдыха мозгу, а, наоборот, вызывает усиленную работу мозговой деятельности почти на уровне приступа эпилепсии.

Насколько можно погрузиться в себя, чтобы не навредить себе? «Исследуйте себя внимательно», – говорит Библия. Когда мы читаем Священное Писание, Дух Святой говорит нам, где проявляются наши недостатки. Этот рецепт для изменения любой личности работает безотказно.

После этого Господь советует поднять глаза к небу и увидеть совершенный характер Иисуса Христа, который хочет помочь нам по нашей просьбе что-то изменить. «Взирая на славу Господню, преобразуемся в тот же образ от славы в славу» (2 Послание к Коринфянам, 3: 18).

3. Свои трудности не принимать близко к сердцу, не мучать себя, а доверять их Богу. Он готов помочь нам преодолеть эти трудности.

4. Прекратите жалеть себя! Это эгоистическое, капризное качество постоянного состояния обиды на то, что «не жалеют, не сочувствуют, не помогают мне любимому», приводит человека к проявлению негатива по отношению к окружающим. Искушение привлечь внимание близких людей к своим переживаниям и обидам занимает мысли и чувства меланхолика.

«Каждый христианин должен постоянно стоять на страже, охраняя каждый подступ к душе, где может пройти сатана. Он должен молиться о Божественной помощи и, в то же самое время, решительно противостоять всякой склонности ко греху. Проявляя мужество, веру, упорно трудясь, он может выйти из этой битвы победителем» («Христианский дом», Е. Уайт).

5. Будьте более открыты и гибки. Вникайте не в свои внутренние переживания, а в то, за что можете благодарить Господа в данный момент. Если вам кажется, что на данный момент нет такой причины, сосредоточьтесь внимание на том, что у вас есть положительного сейчас.

Вы видите, слышите, у вас есть крыша над головой, хлеб на столе, одежда и обувь? Поблагодарите за это своего Творца! Слова благодарности обладают прекрасным лечебным свойством от

депрессии.

## **Урок из жизни библейского героя**

Примером меланхолического темперамента может быть царь Соломон. Очень чувствительная и мыслящая натура, чрезвычайный аналитический ум, склонность к философии и изучению психологии и психики человека. При этом правильная оценка своих возможностей, а также унаследованная от отца любовь к музыке и поэзии, дар особой мудрости в решении многих вопросов, сделали этого человека выдающимся царем Израиля.

Но переживания внутри семьи, постоянные склоки среди многочисленных жен, привели Соломона в состояние глубокой депрессии, из которой он долго не мог выйти, страдая от разочарования и тяжелых безрадостных мыслей. Свои переживания он описывает в двух книгах Библии: Притчи Соломона и Книга Екклесиаста.

Господь помог ему взглянуть на жизнь по-другому, увидеть свои ошибки и падения. После всех этих переживаний Соломон дает нам всем совет, как справляться со своим депрессивным состоянием: «Удаляй печаль из сердца твоего». «Учись любить свою жену и своих близких! Только любовь дает радость жизни!», – такой прекрасной песней заканчивает Соломон свои размышления в книге Песни Песней.

**Лидия Нейкурс, семейный психолог**