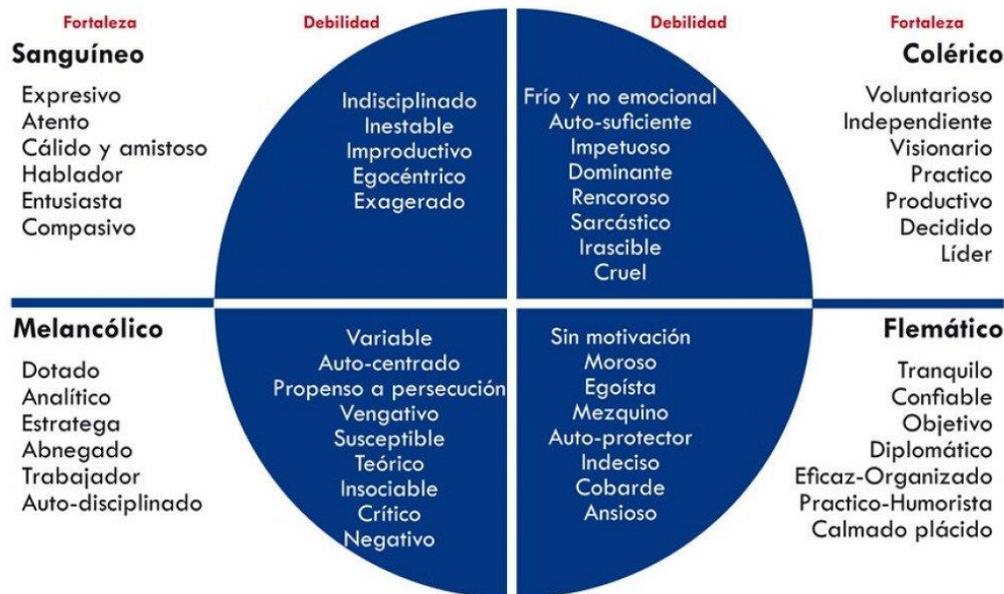


Los cuatro temperamentos

Una teoría que explica los cuatro principales temperamentos según el médico griego Hipócrates



Uno de los grandes ámbitos de la psicología es el estudio de la personalidad.

Sin embargo, a la hora de buscar maneras de clasificar y describir el estilo de comportamiento y pensamiento de los seres humanos, no solo se ha hablado sobre la personalidad, sino que hay otro concepto que, a lo largo de la historia, también se ha utilizado para intentar captar las particularidades de cada persona. Este concepto se llama temperamento, e intenta dar cuenta de esas inclinaciones y tendencias de cada uno que son más fijas, invariables y difíciles de cambiar.

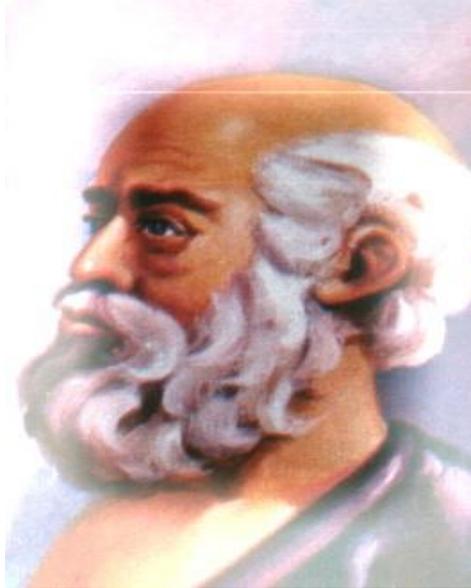
¿Qué son los tipos de temperamento?

El tipo de temperamento de cada persona acostumbra a ser entendida como la estructura básica encima de la cual se construye la personalidad de cada uno, con todos sus detalles y particularidades.

En las últimas décadas esto significa que el término temperamento se ha usado para hacer referencia a la genética de cada uno, la parte heredable de la personalidad, lo cual significa que el temperamento de cada cual permanecería más o menos inalterado independientemente de las cosas que nos sucedan, el modo en el que aprendamos a gestionar nuestras emociones, etc. Pero... ¿cómo nace la idea de que los seres humanos disponemos de diferentes tipos de temperamentos que nos diferencian los unos de los otros? La respuesta está en la teoría de los 4

temperamentos básicos, que parte de la idea de que nuestra manera de ser depende de varios tipos de sustancias, o "humores", que circulan por nuestro cuerpo.

La teoría de los cuatro humores



Una de las primeras personalidades históricas en desarrollar la teoría de los 4 humores que más tarde daría paso a la de los temperamentos fue el médico griego Hipócrates.

Alrededor de los siglos V y IV a. C., en la antigua Grecia que habitó Hipócrates, tenía mucha importancia la creencia de que todo lo que existe en el mundo estaba compuesto por unos pocos elementos combinados entre sí. Hipócrates adoptó este punto de vista al defender la idea de que el cuerpo humano está formado por 4 sustancias básicas, también llamadas humores.

Para Hipócrates, estos humores son los siguientes:

- Sangre, cuyo elemento asociado es el aire.
- Flema, el elemento del cual es el agua.
- Bilis amarilla, que corresponde al elemento fuego.
- Bilis negra, asociada a la tierra.

Pero Hipócrates no dejaba de ser un médico, y por eso hizo que esta teoría humoral entrase más en el campo de la medicina que en el de la psicología y la personalidad. Según él, el hecho de que en nuestro cuerpo se encuentren todas estas sustancias en equilibrio hace que estemos sanos, mientras que una descompensación en los niveles de los humores produciría enfermedades.

Fue Galeno de Pérgamo quien, en el siglo II a. C. realizó mayores esfuerzos para transformar la teoría de los humores en una teoría de los temperamentos básicos.

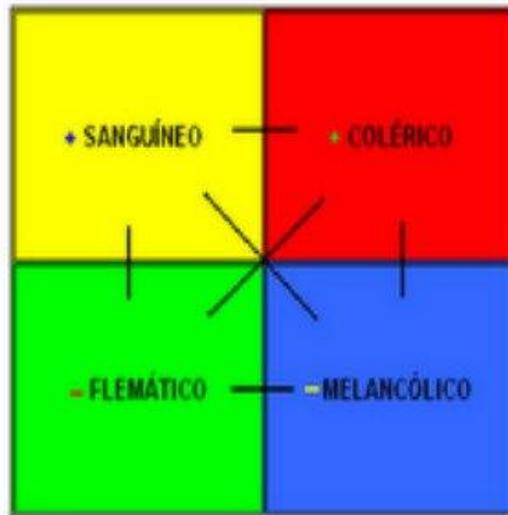
La teoría de los temperamentos básicos

Galeno partió de la idea de que todo está constituido por la mezcla de 4 elementos y que cada uno de ellos corresponde a uno de los humores del cuerpo humano para terminar aplicando esta visión a la primitiva psicología de aquella época.

Para este médico griego, los niveles en los que están presentes cada uno de los humores en un cuerpo humano explican los estilos de personalidad y temperamento de este, lo cual significa que observando las cantidades de estas sustancias se podría saber el estilo de comportamiento de una persona, cómo expresa sus emociones, etc.

Tipos de Temperamentos

- Sanguíneos, las personas con un humor muy variable.
- Melancólicos, personas tristes y soñadoras.
- Coléricos, personas cuyo humor se caracterizaba por una voluntad fuerte y unos sentimientos impulsivos.
- Flemáticos, personas que se demoran en la toma de decisiones, suelen ser apáticas, a veces con mucha sangre fría.



Los 4 temperamentos básicos propuestos por Galeno fueron los siguientes.

1. Temperamento sanguíneo

Las *personas sanguíneas* se caracterizan según Galeno por ser alegres, optimistas y buscar siempre la compañía de los demás.

Muestran calidez a la hora de tratar con otras personas, su modo de actuar obedece más a los sentimientos que a las conclusiones generadas por el análisis racional. Además, cambian de parecer con facilidad y son poco dadas al comportamiento disciplinado, porque se guían por la búsqueda del placer inmediato. Por eso frecuentemente dejan cosas sin terminar. Su elemento asociado es el aire.

2. Temperamento flemático:

El *temperamento flemático* expresa una propensión a un modo de comportarse sereno y tranquilo y un modo de acercarse a las metas perseverante y basado en la racionalidad.

Según la teoría de Galeno, las personas que destacan por este tipo de temperamento valoran mucho la exactitud a la hora de pensar y de hacer las cosas, raramente se enfadan y no muestran demasiado sus emociones, llegando a parecer algo frías. Además, suelen mostrarse algo tímidas y

evitar ser el centro de atención o sostener un rol de liderazgo. Según la teoría de los 4 temperamentos, a estas personas les correspondía el elemento agua.

3. Temperamento colérico:

Las personas que destacan por su *temperamento colérico* son especialmente enérgicas, proactivas e independientes. Muestran una tendencia a estar siempre dedicándose a una actividad o emprendiendo proyectos y defienden con ahínco sus opiniones y posturas ante las diferentes situaciones que viven.

Además, confían en su propio criterio y no temen entrar en confrontación con los demás, por lo que son asertivas y no rehúyen las posiciones de liderazgo. Sin embargo, si este tipo de temperamento es muy extremado puede dar pie a la aparición de muchos conflictos y hostilidades. El elemento con el que se las relacionó era el fuego.

4. Temperamento melancólico:

Las personas con *temperamento melancólico* se caracterizan, según Galeno, por ser emocionalmente sensibles, creativas, introvertidas, abnegadas y perfeccionistas. De algún modo, este tipo de temperamento puede relacionarse con el concepto reciente de Personas Altamente Sensibles (PAS), aunque definido de modo mucho más ambiguo.

Aunque encuentran placer en las tareas que requieran esfuerzo y sacrificio personal, les cuesta decidirse a la hora de iniciar proyectos justamente por ese espíritu perfeccionista y por la preocupación que produce la inseguridad de no saber lo que va a pasar. Su humor varía con facilidad y muestran una propensión a la tristeza. Su elemento es la tierra.

La teoría de los 4 temperamentos y la psicología

La obra de Galeno ha sido un referente durante muchos siglos de historia, pero hoy en día no se considera válida ni en la medicina ni en la psicología.

Los motivos son que, por un lado, no se formuló sobre ideas y posturas filosóficas aceptadas hoy en día (la teoría humoral) y por otro lado, que el modo en el que se describen los diferentes temperamentos es muy ambigua. Eso significa que, aunque pueda ser inspirador ver reflejada la propia personalidad en alguno de estos tipos temperamentales, es muy posible que parte del interés que nos produzca este sencillo sistema de clasificación se deba al efecto Forer, tal y como ocurre por ejemplo con el eneagrama de la personalidad.

A fin de cuentas, en la época de Galeno la psicología como ciencia no existía, y apenas se estaba empezando a comprender el funcionamiento del mundo y del cuerpo humano recurriendo a conceptos poco definidos, compuestos por varias ideas que, aunque de forma intuitiva podríamos relacionarlas entre sí, más allá de esto no se puede justificar que estén unidas. Por ejemplo, no hay

ningún motivo por el que dentro del temperamento flemático deban aparecer unidos el carácter sereno y el modo de pensar racional. ¿Acaso no podría existir un temperamento sereno y no racional?

El potencial inspirador de Galeno

Sin embargo, que la teoría de los cuatro temperamentos ya no tenga validez científica no significa que no haya servido como inspiración para varias teorías de la personalidad en la psicología moderna. Muchos estudiosos de la personalidad se han basado en el concepto de temperamento para desarrollar sus test y herramientas de medición de la personalidad, y hoy en día se considera que la herencia genética tiene un papel importante en nuestra manera de ser.

Revisado por Lázaro Castillo Jr

Fuentes: Psicología Anormal y Psicología Social. University of West Georgia