

La teoría de los cuatro humores

Hacia el siglo V a.C., la Antigua Grecia, que fue la cuna de lo que se convertiría en la civilización occidental, ya se empezaban a fraguar teorías sobre por qué somos como somos y hacemos lo que hacemos. Aunque la ciencia griega, al igual que lo que ocurría en otras partes del mundo, estaba mezclada con las religiones y una visión del mundo aún muy fundamentada en viejos mitos. **Eso es lo que explica la aparición de la teoría de los cuatro humores.**

Sobre el plano anatómico, **Hipócrates** (460-370 a. C.) es el primero en haber atribuido al cerebro un papel esencial en la personalidad y en sus anomalías. En su tratado sobre la epilepsia llega a la conclusión de que es por intermedio del cerebro que soñamos, pensamos y sentimos y que alguna cosa ocurre en el cerebro cuando «estamos locos, delirantes o poseídos por temores en medio de la noche o al despuntar el sol».

Este modelo anatómico, que consagra lo que se ha llamado la «primacía del cerebro» se apoya en la noción de las «cualidades» y de los «elementos» tal como fue desarrollada por los filósofos. Existe una correlación entre los elementos (el aire, el agua, la tierra y el fuego) y las cualidades (lo húmedo, lo caliente, lo seco y lo frío). Hipócrates se basaba en el supuesto de que el cuerpo humano está compuesto por cuatro sustancias básicas (los denominados «humores») y que los equilibrios y desequilibrios en las cantidades de estas sustancias en un organismo determina la salud de este. Debe existir un equilibrio entre estas cualidades para garantizar el funcionamiento fisiológico del cuerpo.

Estas nociones abstractas son derivadas de constataciones banales: cuando el hombre está enfermo, la vista y el tacto permiten constatar modificaciones de las cualidades del cuerpo: el enfermo transpira y se torna húmedo; se deshidrata y se torna más seco; está febril y se torna caliente; se encuentra en el estadio terminal de la afección y se enfría.

El modelo físico de Hipócrates hace además alusión a una noción que está en el origen de numerosas concepciones ulteriores: la «fuerza vital» ligada al cuerpo por intermedio de la médula y del cerebro, pero capaz de actuar por su propia iniciativa por intermedio del cuerpo.

Al lado de los modelos anatómico y físico se sitúa finalmente un modelo bioquímico, humoral. La concepción cuadrihumoral, generalmente atribuida a Hipócrates, no se encuentra en realidad claramente expuesta bajo su forma clásica más que en el tratado «De la Naturaleza del Hombre», tratado que sería de Polibio, su yerno. Otro tratado como el de «La Medicina Antigua», parece admitir una gran variedad de humores cada uno con sus propiedades particulares. El concepto de humor, como el de cualidad encuentra evidentemente su fuente en la observación empírica banal que permite reconocer como humores naturales a la sangre, a la bilis amarilla y a la flema. En cuanto a la bilis negra, es verosímil que su visibilidad de cuarto humor fundamental le haya sido acordada a partir de la observación de vómitos o de heces negras y es por un razonamiento analógico (el color oscuro) que el bazo ha sido considerado como el órgano que la produce. El exceso de ciertos humores, es decir, el desequilibrio del temperamento, es la causa de manifestaciones psicopatológicas. Hipócrates describe con precisión ciertas psicosis atribuyéndolas a un «aumento de la temperatura del cerebro», el buen funcionamiento del cerebro está ligado a la constancia de su humedad y las modificaciones de esto entrañan trastornos. Fue el primero en describir el *delirium tremens* alcohólico: «Cuando el cerebro»,

escribe Hipócrates, «se torna más húmedo, se vuelve inestable; los órganos de la vista y de la audición no permanecen en su lugar y ven y escuchan cosas diversas; y la lengua expresa lo que ha sido visto y escuchado». La melancolía se debería a un exceso de bilis negra (*atrabilis*). La idea de lo nocivo de la bilis negra es además anterior a Hipócrates y se difundió en Grecia fuera de los medios médicos. Es esta bilis la que se encuentra en la sangre de la hidra de Lerno, sangre envenenada en la cual Heracles mojaba sus flechas y que Sófocles puede calificar de «*melancolos*». Para extraer la *atrabilis* se utilizaba el eléboro (*Helleborus niger*), cuya decocción tiene fundamentalmente la propiedad de provocar náuseas y vómitos, e incluso eventualmente puede provocar heces negras hemorrágicas. El llamar hacia el exterior a un «humor encerrado» es una idea fundamental de la psiquiatría humoral que va a prolongarse durante 20 siglos.

La teoría humoral es paralela a la de las cualidades de los elementos y también a la de las cuatro edades de la vida a las cuatro estaciones. Existe un sistema de correspondencia que asocia la *atrabilis* a la tierra (que es seca y fría), a la edad presenil y al otoño [¿se podría añadir el atardecer?]. Así se explicaban fenómenos bien reales: la frecuencia de las melancolías en el período de involución de la vida y el aumento de su frecuencia en el otoño.

Estos humores, pues, se correspondían a los elementos aire, fuego, tierra y agua, que unos años antes habían sido señaladas por el filósofo **Empédocles** como las materias primas de todo lo que existe.

Así pues, la teoría de los cuatro humores no estaba aislada del modo en el que se entendía la realidad en la Antigua Grecia, sino que entroncaba con una creencia sobre el origen del planeta y del cosmos en general; supuestamente, toda la realidad era una combinación de diferentes cantidades de estos cuatro elementos, y de ahí surgía la teoría de los cuatro humores. Las propiedades de estos cuatro elementos, a su vez, se reflejaban en las características de los cuatro humores que según Hipócrates fluían por el cuerpo humano.

La teoría atrabiliaria de la melancolía permite una terapéutica aparentemente racional: puesto que hay exceso de bilis negra, hay que evacuarla. Para su curación se empleaban distintos métodos: el eléboro ocupa hasta el principio del siglo XIX tal lugar en las enciclopedias médicas, tiene la propiedad de provocar náuseas y vómitos, e incluso eventualmente puede provocar heces negras hemorrágicas, por lo que se le atribuyó la virtud de limpiar al organismo de un exceso de *atrabilis*; otros recomendaban los métodos llamados revulsivos: es bueno despertar una dermatosis; las sangrías en la vulva o en el ano deberían «reemplazar las hemorroides» o «restablecer el flujo menstrual». Hasta el siglo XIX se discutirá sobre la oportunidad de la sangría en la melancolía, puesto que la sangría, si evacua la *atrabilis*, tiene al mismo tiempo el inconveniente de disminuir la cantidad de otro humor, la sangre.¹

Aliado del eléboro aparece en Hipócrates otra terapéutica de la melancolía: la mandrágora. «A las gentes tristes, enfermas y que se quieren estrangular», escribe Hipócrates en *De los Lugares*

¹ en 1870, Calmeil critica un método que había tenido los favores de su maestro Esquirol: «yo no puedo más que inclinarme frente a la opinión de mi maestro y respetar las opiniones que han tenido curso en la ciencia desde el origen de nuestro arte. Confiero una gran importancia a la teoría de las revulsiones; he observado, como todo el mundo, hechos de curación con incidentes tales como el retorno del flujo menstrual, el retorno del flujo hemorroidal, la formación de un absceso alejado, una abundante erupción forunculosa; consiento en considerar estas diferentes manifestaciones como otros tantos momentos críticos, en atribuirles el restablecimiento de la razón. No obstante, soy llevado a creer que se ha exagerado la frecuencia y la importancia de sus efectos críticos, que se ha tomado la repetición de hechos poco frecuentes por una necesidad».

en el Hombre, «hay que darles en una bebida por la mañana, la raíz de mandrágora, a una dosis menor de la que se requiere para causar el delirio». Parece tratarse ahí no tanto de un tratamiento apoyado sobre un modelo particular, como en el caso del eléboro, sino de la constatación empírica de un efecto sedativo (la droga, como se sabe, fue empleada después como anestésico).

Los diferentes humores según Hipócrates

¿Y cuáles eran estos humores? Cada uno de ellos expresa características físicas concretas, en la línea de los pensadores de la época, que intentaban describir la realidad a partir de propiedades cotidianas y fácilmente identificables materialmente. Explicados muy por encima, eran estos:

Para Hipócrates y una buena parte de los médicos que asimilaron las teorías del primero durante los siglos posteriores, **la teoría de los cuatro humores ofrecía una base sobre la que trabajar en medicina, por muy precaria que fuese**. De ese modo, muchos tratamientos para enfermedades consistían en modificar la dieta de los pacientes de modo que, ingiriendo ciertos alimentos, sus niveles humorales se equilibrasen. En algunos casos se realizaban sangrías para que los pacientes perdiesen líquido con el mismo propósito.

Pero esta base para la medicina no fue lo único que surgió a partir de la teoría de los cuatro humores. Algunos pensadores la expandieron para que fuese capaz de explicar no solo la salud de las personas, sino también las **tendencias de su conducta y de su vida mental**. Entre estos investigadores destacó **Galeno** de Pérgamo, un médico y filósofo romano nacido en el siglo II d. C.

Lo esencial de la obra de Hipócrates dentro de la psicopatología ha sido el separar la concepción médica tanto de los enfoques mágicos como de los enfoques filosóficos puros. Los modelos que él esbozó, modelos anatómico, físico y bioquímico humoral, serán desarrollados y profundizados por sus sucesores.

A Hipócrates se le considera el padre de la psiquiatría, así como ha sido el padre de la medicina.

Los humores y la personalidad

1. Bilis negra

Sustancia vinculada al elemento tierra, cuyas propiedades eran el frío y la sequedad. Aquellos en los que predominaba este elemento se caracterizaban por un temperamento **melancólico**.

2. Bilis amarilla

Humor correspondiente al elemento del fuego. Sus cualidades eran la calidez y la sequedad. Aquellos en los que predominaba este elemento se caracterizaban por un temperamento **colérico**.

3. Sangre

La sustancia vinculada al elemento del aire, cuyas propiedades eran la calidez y la humedad. Aquellos en los que predominaba este elemento se caracterizaban por un temperamento **sanguíneo**.

4. Flema

La sustancia relacionada con el agua, cuyas propiedades son el frío y la humedad. Aquellos en los que predominaba este elemento se caracterizaban por un temperamento **flemático**.

Para Galeno, **los desequilibrios en las cantidades de humores tenían una influencia en el modo en el que pensamos, sentimos y actuamos**. Dicho de otra manera, sus **proporciones** eran **la base del temperamento de las personas**. De manera natural, cada individuo tiene unos niveles de humores que en muy raras ocasiones son totalmente proporcionadas, y eso es lo que explica las diferencias de personalidad.

Cuando predomina el humor bilis negra, por ejemplo, creía que la persona tendía a ser melancólica y con tendencia a la tristeza y la expresión de emociones intensas, mientras que en los individuos en los que hay mayor proporción de flema que del resto de sustancias su temperamento se caracterizaría por su tendencia al análisis racional de las situaciones y su facilidad para mantener la calma.

Los tipos de personalidad eran los siguientes

Tal y como hemos visto, según esta visión humoral del ser humano la salud se encontraba en el equilibrio de estas sustancias (la lógica de los equilibrios entre elementos fundamentales era muy frecuente en la época). Se creía que algunas enfermedades o situaciones especiales podían hacer que esta desproporción creciese, agravándose la salud de la persona y/o haciendo que su temperamento se volviese más extremo y discordante respecto a la manera de ser de los demás.

1. Sanguíneo

Correspondía a personas alegres y optimistas, con tendencia a expresar su cariño por los demás y con seguridad en sí mismas. Correspondía a la sustancia de la sangre.

2. Melancólico

Temperamento definido por la presencia de una gran cantidad de bilis negra, **su temperamento asociado es triste, con sensibilidad artística y fácil de conmovir**.

3. Flemático

Correspondiente al humor de la flema, **las personas asociadas a este temperamento serían frías y racionales**.

4. Colérico

Temperamento relacionado con la bilis amarilla, **se expresaría en personas apasionadas, de enfado fácil y con una gran energía.**

Influencia

En la actualidad la teoría de los humores no se considera científicamente válida debido a su ambigüedad, aunque sirve de inspiración para la realización de algunos test de personalidad y ha sido recogida en alguna teoría de la personalidad, como la de Eysenck, que considera correcta la clasificación realizada por Hipócrates y Galeno.

El Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck se organiza en **4 niveles distintos**. En la base, se encontrarían las respuestas específicas, aquellas que ocurren una vez y que pueden ser o no ser características de la persona. En un segundo nivel, las respuestas habituales, como las que suceden de manera más frecuente y en circunstancias similares.

En tercer lugar, están los actos habituales ordenados por rasgos. Es decir, asociaciones de hábitos afines. Por último, **en la cúspide de la pirámide se encuentran los superfactores, cuyas tres dimensiones son:**

Extraversión (E), Neuroticismo (N) y Psicoticismo (P), más una escala adicional de Disimulo/Conformidad (L) que mide el valor de falsedad o nivel de disimulo y/o deseabilidad social.

Las tres dimensiones de la personalidad son:

Introversión/Extraversión:

Las mayores puntuaciones en extraversión se corresponderían con rasgos mayores de sociabilidad, impulsividad, desinhibición, vitalidad, optimismo y agudeza de ingenio. Por otra parte, los más introvertidos dan más muestras de tranquilidad, pasividad, poca sociabilidad, reflexividad o pesimismo.

No obstante, la teoría de personalidad de Eysenck considera que la diferencia principal entre ambos factores, es fisiológica. Por un lado, propone el Modelo de Excitación-Inhibición y por otro la Teoría de la Activación Cortical.

Modelo de excitación-inhibición. Eysenck propuso que los individuos predispuestos a desarrollar un comportamiento extrovertido poseen potenciales excitatorios débiles e inhibición reactiva fuerte. Por otro lado, las personas de conducta introvertido poseen potenciales excitatorios fuertes e inhibición reactiva débil. Según este modelo, la inhibición fisiológica es inversamente proporcional a la inhibición conductual.

Teoría de la Activación Cortical. Según esta teoría, las personas que en condiciones de reposo tienen un arousal² alto muestran conductas introvertidas. De esta forma, a mayor activación cortical, menor activación conductual y viceversa.

La pregunta clave en el test EPQ-R³ es «¿Sueles buscar situaciones emocionantes constantemente?»

Estabilidad mental/ Neuroticismo: Es el **más alto grado de inestabilidad emocional**. Con esta dimensión quiere explicar la razón por la que unas personas son más propensas que otras a padecer ansiedad, histeria, depresión u obsesión ante distintas situaciones. Las define como aquellas que reaccionan de forma exagerada más frecuentemente y les cuesta volver a un nivel normal de activación emocional.

En el otro extremo de la dimensión, se encuentran las personas estables emocionalmente, calmadas, ecuanímes, que tienen un alto grado de autocontrol.

La pregunta clave en el test EPQ-R es «¿te preocupas por las cosas horribles que puedan pasar en un futuro?»

Psicoticismo o dureza

El grado de psicoticismo de una persona refleja su nivel de vulnerabilidad a conductas impulsivas, agresivas o de baja empatía. Estas personas suelen ser insensibles, inhumanas, antisociales, violentas, agresivas y extravagantes.

Si su puntuación es alta se relaciona con diversos trastornos mentales, como la psicosis.

A diferencia de las otras dos dimensiones, el psicoticismo no tiene un extremo opuesto o inverso, porque es un componente presente en distintos niveles en la persona.

Test EPQ-R:

<https://www.sicologia hoy.com/test/test-ey senck-extroversionintroversion/>

² Nivel de activación cerebral. Implica tanto el ritmo de los procesos cerebrales como el nivel general de atención frente a los estímulos del medio y está regulado por el sistema de activación reticular. Excitación.

³ Cuestionario de personalidad de Eysenck-Revisado