

Prepletanje psiholoških in bioloških perspektiv definiranja štirih tipov osebnosti

Interweaving Psychological and Biological Perspectives in Defining Four Personality Types

Povzetek: Čeprav je vsak posameznik unikatni, so nekatere osebnostne značilnosti med ljudmi primerljive. V tem prispevku s starogrško, neoanalitično, transakcijskoanalitično, antropološko-biološko, teorijo navezanosti in številnimi drugimi teorijami predstavimo, da v resnici obstajajo samo štirje tipi osebnostne strukturiranosti ljudi. Teorije se med seboj skladajo tako v kategoričnem kakor v dimenzionalnem modelu. Čeprav je osebnost, ki se razvija pod vplivom bioloških in družbenih dejavnikov, kompleksna in relativno stabilna, je hkrati tudi prilagodljiva. Zelo se lahko spremeni s korektivno izkušnjo psihoterapevtskega procesa ali življenjskimi izkušnjami. Poznavanje teh teorij se lahko praktično uporablja za izboljšanje kakovosti življenja na zasebnem, profesionalnem in ljubezenskem področju.

Ključne besede: teorije osebnosti, osebnostni tipi, epigenetika, spreminjanje osebnosti, psihoterapija, teorija navezanosti, kategorični in dimenzionalni model

Abstract: Although each individual is unique, certain personality traits are comparable among people. In this article, through ancient Greek, neo-analytic, transactional-analytic, anthropological-biological, attachment theory, and many others, we demonstrate that there are, in fact, only four types of personality structures in people. These theories are consistent with each other both in categorical and dimensional models. Although personality, which develops under the influence of biological and social factors, is complex and relatively stable, it is also adaptable. It can significantly change through corrective experiences in the psychotherapeutic process or through life events. Understanding these theories can be practically applied to enhance the quality of life in personal, professional, and romantic domains.

Keywords: personality theories, personality types, epigenetics, personality change, psychotherapy, attachment theory, categorical and dimensional model

1. UVOD

Število štiri igra v psihologiji pomembno vlogo v raznih teorijah. Carl Jung je definiral štiri stanja zavesti; ta so budno, sanjsko, stanje brez sanj in Sebstvo, ki je sestavljeno iz prvih treh (Pascal 1999, 224). Poznamo štiri vzgojne sloge, ti so avtoritarni, avtoritativni, permissivni in nevpleteni (Anderson in Sabatelli 2011), ter štiri kategorije stresa, in sicer zunanji makrostresor je travma, notranji makrostresor so obsesije, zunanji mikrostresor so nadležne motnje in notranji mikrostresor je hrup (Gawdat in Law 2024).

2. ŠTIRI SO DOVOLJ

Ne samo v moderni znanosti, štirico lahko v psihologiji v povezavi s preučevanjem človeške osebnosti najdemo tudi v teorijah, ki so nastale že pred mnogimi stoletji. Stari Grki so verjeli, da je svet sestavljen iz štirih osnovnih elementov, in sicer iz zemlje, vode, zraka in ognja. V skladu s tem so tudi telesu pripisali štiri življenjske sokove, ki naj bi nas usmerjali. Hipokrat je trdil, da je človeška narava odvisna od količine teh snovi ter kako so v našem organizmu zmešane. Galen je na podlagi tega verovanja definiral teorijo štirih temperamentov, ki se odražajo glede na prevladujoče delovanje posamezne substance. Tako smo dobili sangvinični, flegmatični, kolerični in melanholični tip. Kljub napačnemu razumevanju strukture telesa se je poznavanje te teorije ohranilo vse do danes, saj veljavno opisuje različne načine odzivanja ljudi. (Musek 1988) Po jungovski tipologiji analize osebnosti se definirajo štirje psihološki tipi zavesti, in sicer čustveni, racionalni, intuitivni in čutni tip, ki jih najdemo na štirih funkcijah zavesti, ki so čustvovanje, mišljenje, intuicija in čutenje (Pascal 1999, 24). Že dolgo govorimo o teoriji navezanosti, ki definira štiri stile navezanosti, in sicer varni, ambivalentni, izogibajoči in dezorganizirani (Duschinsky 2015). Tudi neoanalitik Schultz-Hencke je skoval svoje razumevanje ter definiral štiri tipe osebnostne strukturiranosti, ki jih je poimenoval shizoidni, depresivni, anankastično-obsesivni in histerični tip (Schultz-Hencke 1952).

S proučevanjem osebnosti pa se ukvarjajo tudi druge veje znanosti. V forenzični psihologiji sta Laurence in Emily Alison, strokovnjaka za izobraževanje varnostnih agencij (kot sta FBI in CIA), razvila model medosebne komunikacije, ki se prilagodi posameznemu tipu osebnosti in deluje enako dobro tako pri najstnikih kakor pri teroristih. Poimenujeta jih lev (želi si imeti nadzor), tiranozaver (želi si soočanje), opica (želi si sodelovanje) in miška (popušča drugim). (Alison in Alison 2020) Antropologinja in raziskovalka človeškega vedenja Helen Fisher pa je štiri tipe ljudi opredelila na podlagi prevladujočega živčnega sistema. Na podlagi odgovorov več kot 15 milijonov ljudi iz 39 držav in številnih skeniranj možganov je odkrila, da do 60 odstotkov osebnosti zaznamujejo naši geni in hormonsko ter nevrottransmittersko stanje. Z analizo podatkov je ugotovila, da obstajajo štiri možganski sistemi, ki so jasno povezani s specifično konstelacijo osebnostnih lastnosti in določajo človeško osebnost. Glede na prevladujočo nevrokemijsko substanco jih je poimenovala dopaminski, serotoninški, testosteronski in estrogenski tip. (Fisher 2017, 34–35)

3. OPREDELITEV OSEBNOSTI

Vendar je vsak človek unikaten in edinstven, naša osebnost je nekaj enkratnega in neponovljivega. Kompleksen sistem vseh odločilnih dejavnikov je od človeka do človeka vedno vsaj malo drugačen, torej lahko trdimo zgolj to, da se ljudje med seboj razlikujemo. Fisher vse do danes še ni doživela, da bi njen anketni vprašalnik dva človeka izpolnila popolnoma enako,

takega ujemanja ni našla niti med enojajčnimi dvojčki (Fisher 2017, 35). Hkrati pa smo izpostavljeni dokaj podobnim vplivom in zahtevam okolja, prav zato so nekatere osebnostne značilnosti med seboj primerljive. Osebnost je poleg svoje subjektivnosti tudi objektiven izraz doživljanja posameznika v zunanji, vidni, materialni resničnosti. Odraža se v vedenju – predvsem tistem, ki je relativno trajno ali se ponavlja v različnih situacijah. To je razlog, da lahko njene značilnosti merimo, ocenjujemo, razvrščamo, ločujemo, postavljamo meje med zdravim in patološkim, normalnim in izjemnim, zrelim in nezrelim. Kakšna je razlika med zrelo osebnostjo, koherentno samopodobo in pozitivnim samovrednotenjem, lahko ugotovimo ob odsotnosti tega, in sicer ob duševnih motnjah ali nevroloških boleznih. Čeprav so značilnosti oseb med seboj primerljive in merljive, pa se med raziskovalci še vedno pojavljajo vprašanja, katere dimenzije so temeljne in jih najdemo pri vseh ljudeh, katere so značilne za posamezne skupine (npr. glede na kulturne, družbenoekonomske in spolne značilnosti) in katere veljajo samo za ljudi s posebno osebnostno dinamiko ali se pojavljajo samo v določenih situacijah. Gre za tako imenovani problem univerzalnosti. (Benedik 2019)

Musek je v svojem poskusu združenja glavnih teorij in značilnosti osebnosti le-to definiral kot relativno trajno in edinstveno celoto duševnih, vedenjskih in telesnih značilnosti posameznika (Musek 1993). Millon pravi, da je osebnost kompleksen in koherenten sistem psihičnih struktur in procesov. Je vzorec globoko vtkanih psihičnih značilnosti, ki se samodejno izražajo na skoraj vseh področjih človeškega psihičnega delovanja. (Millon et al. 2012) Določajo jo biološki in družbeni dejavniki oziroma interakcija med njimi (Magnusson 1992). Kljub nenehnemu razvoju osebnost ohranja trajnost, kontinuiranost, stabilnost in identiteto, ki predstavljajo njene glavne značilnosti. Njeno strukturo sestavljajo globoko zakoreninjene šablone vtisnjenih spominov, vedenjskih vzorcev, potreb, čustev, konfliktov idr., ki vodijo v doživljanje novih izkušenj in dajejo pomen novim doživetjem. Čeprav je osebnost tako zelo kompleksna, v zdravih razmerah deluje harmonično in koherentno. (Benedik 2019) Pa vendar opisujemo dinamičen sistem, ki je pogojen z interakcijo njegovih prvin, ki se spreminjajo in razvijajo, razgrajujejo in propadajo. Ta mehanizem je nenehno neuravnotežen, spremembe pa so lahko izzvane znotraj ali zunaj osebnosti. Z njimi se sprožijo samoorganizacijski, samoregulacijski in prilagoditveni mehanizmi, ki težijo k stabilnemu stanju v novem, kompleksnejšem sistemu. Končna oblika novega sistema je nepredvidljiva, saj je osebnost vedno v interakciji z bolj ali manj stabilnim okoljem, a tudi sama s seboj, kar ji omogoča samozavedanje. Zatorej trdimo, da osebnost ni vnaprej determinirana, temveč je avtonomna. Ljudje imamo zmožnosti, ki jih lahko razvijemo in uveljavimo, imamo pa tudi možnost spreminjati svoje okolje. (Caprara in Cervone 2000)

4. ZDRAVILNA MOČ ODNOSOV

Posameznikov pogled na svet in njegovo vedenje se lahko močno spremenita, če se sooči z nenadnimi spremembami v svojem okolju (vojna, revščina, lakota, smrt bližnje osebe ipd.) ali s treningom prestrukturira svoje kognitivne in čustvene procese, da se začne na dražljaje drugače odzivati (Maté 2023). V psihoterapevtskem odnosu lahko oseba spremeni svoje kognitivne, čustvene in vedenjske vzorce, s tem pa po definiciji tudi preoblikuje svojo osebnost. Do podobnih spoznanj so prišli tudi strokovnjaki na področju epigenetike in nevroepigenetike, ki so odkrili, da življenjske okoliščine vplivajo na telomere, strukture DNK na koncih naših kromosomov (Lewis in Olive 2014; Blackburn in Epel 2017). V družbi je še vedno razširjeno napačno prepričanje, da nas geni popolnoma definirajo in določajo našo usodo, medtem ko se v resnici geni zgolj odzivajo na dražljaje iz okolja, v katerem živimo (Lipton 2019, 67–131). S psihoterapijo klient torej ne spreminja samo svojih duševnih in vedenjskih procesov, temveč tudi svoje okolje, kar pa vpliva

na aktivacijo enih in inhibicijo drugih genskih zapisov globoko v jedru njegovih celic. Slednje so uspeli dokazati v longitudinalni študiji psihoterapevtske obravnave posttravmatske stresne motnje z metodo EMDR (Vinkers et al. 2019).

5. POVEZAVA S TEORIJO NAVEZANOSTI

Strokovnjaki in raziskovalci teorije navezanosti se ločijo na dva pola, in sicer na tiste, ki verjamejo, da posameznik s korektivno izkušnjo lahko spremeni svoj stil navezanosti in ga potem prenese v vse druge odnose, ki jih vzdržuje; in na tiste, ki trdijo, da se stil navezanosti lahko razlikuje glede na osebo, ki je figura navezanosti (Konrath et al. 2014). V praksi bi slednje pomenilo, da psihoterapevtska izkušnja ne pripomore k prenosu varno vzpostavljene navezanosti s svojega psihoterapevta na druge ljudi, s katerimi je klient povezan. Razne psihoterapevtske teorije zato opisujejo, kako ljudje vedno znova ponavljamo svoje vzorce in si skozi življenje npr. izbiramo ljubezenske partnerje, s katerimi doživljamo vedno enake zaplete, dokler ne predelamo svojih zgodaj naučenih načinov mišljenja, čutenja in vedenja, kar nam potem omogoča drugačno vstopanje v odnose. Ključ je torej v osebnotni rasti in delu na sebi, saj smo mi sami edini skupni imenovalci med vsemi ljudmi, s katerimi smo v odnosu. Če nam med psihoterapevtskim procesom uspe spremeniti svoje neustrezne in včasih celo destruktivne vzorce, smo na dobri poti tudi h kakovostnejšim odnosom z drugimi nam pomembnimi ljudmi. S korektivno izkušnjo pa se ne spremeni zgolj klientov stil navezanosti, temveč tudi tip njegove osebnosti, saj se z utrjevanjem miselnih, čustvenih in vedenjskih vzorcev na podlagi izogibanja situacijam, ki smo jih nekoč doživeli in negativno vrednotili, oba enako izoblikujeta, definirata in spreminjata. Schultz-Hencke to poimenuje zavrti motivi in bazične bojznosti, Bowlby pa delovne sheme oziroma modeli (Bregant 1986; Shorey in Snyder 2006).

6. ODGOVOR NA KRITIKO KATEGORIČNEGA MODELA

Smiselno pa je ohraniti v mislih, da se način človekovega mišljenja, čustvovanja in vedenja vedno razporeja po dimenziji znotraj neke kategorije, iz tega razloga so nekatere lastnosti pri enih bolj izražene, pri drugih pa manj. Zato se v znanosti pojavljajo tudi glasne kritike tipologij, katere pa služijo kot vzvod za nove raziskave. (Freudenstein et al. 2019) Bartholomew in Horowitz sta tako npr. klasični kategorični model teorije navezanosti pretvorila v dvodimenzionalnega. Na eno os sta postavila odvisnost od odnosov, kar predstavlja koncept dojemanja sebe, na drugo os pa sta umestila izogibanje, ki prikazuje koncept dojemanja drugih. Oboje se lahko izraža pozitivno ali negativno. Tako dobimo štiri polja, ki ponazarjajo štiri stile navezanosti, v katerih najdemo prepričanje, ali sem ali nisem vreden ljubezni in ali so drugi ljudje vredni zaupanja ali so nezanesljivi in zavračajoči. (Bartholomew in Horowitz 1991) Ker sta teoriji primerljivi, smo podobno v dimenzionalni model prevedli tudi Schultz-Henckjevo tipologijo in tako modernizirali njegovo kategorično strukturo (Kolari 2023).

		Odnos do sebe	
		Pozitiven	Negativen
		Pozitiven	Negativen
Odnos do drugih	Pozitiven	Tretji tip +/+	Drugi tip -/+
	Negativen	Varna navezanost Prvi tip +/-	Ambivalentna navezanost Četrti tip -/-
		Dezorganizirana navezanost	Izogibajoča navezanost

Slika 1: Dvodimenzionalni prikaz klasičnega kategoričnega modela teorije navezanosti z ujemačim tipom osebnostne strukturiranosti po Schultz-Henckejevi tipologiji¹.

Do podobnih ugotovitev in modelov odnosa do sebe in do drugih so prišli tudi transakcijsko-analitični psihoterapevti s teorijo življenjskih položajev, s katero definirajo štiri trditve, in sicer »Jaz sem v redu, Ti si v redu«; »Jaz nisem v redu, Ti si v redu«; »Jaz sem v redu, Ti nisi v redu«; »Jaz nisem v redu, Ti nisi v redu« (Stewart in Joines 2015, 143). Ta skladnost različnih psiholoških teorij in psihoterapevtskih modalitet potrjuje ugotovitve, da se uspešnost psihoterapije glede na modaliteto razlikuje zgolj za 5 odstotkov (Lambert in Barley 2001).

V kliničnopsihološkem svetu testiranja osebnosti je danes najbolj razširjen in uveljavljen vprašalnik po modelu Velikih pet dimenzij, ki se razprostirajo od ekstravertnosti do introvertnosti, od emocionalne stabilnosti (nenevroticizma) do emocionalne labilnosti (nevroticizma), od odprtosti do zaprtosti (oziroma kulturnosti), od sprejemljivosti do nesprejemljivosti in od vestnosti do nevestnosti (Benedik 2019, 52). Na podlagi odgovorov milijona in pol ljudi iz različnih kultur po svetu so raziskovalci prav tako lahko definirali štiri osnovne tipe osebnosti in jih poimenovali povprečen, zadržan, vase usmerjen in vzornik (Gerlach et al. 2018).

7. NADALJNJE RAZISKOVANJE

Pokazali smo, da se številne tako biološke kakor psihološke teorije strinjajo, da obstajajo zgolj štirje tipi ljudi. Teorije, ki jih definirajo več, osnovne kategorije le naprej razdelijo na več podkategorij, kot to npr. naredi Myers-Briggsov test (tudi ta je v osnovni različici definiral zgolj štiri tipe (Saunders 1995)). Številne kategorične modele pa lahko prevedemo tudi na dimenzijske, ob tem pa še vedno ohranimo njihovo veljavnost, kar se nam zdi ključno za ohranjanje aktualnosti tudi več tisočletij starih teorij v koraku s časom, ko klinično diagnosticiranje vse bolj prevzemajo dimenzijski modeli oziroma spektri (kot npr. v DSM-5, kjer pa ni več govora o tipih osebnosti, temveč o osebnostnih motnjah).

S tem pristopom se odpira široko polje možnosti za aplikacijo teorij osebnosti v vsakdanjem življenju, od osebnega in poklicnega razvoja do izboljšanja medsebojnih odnosov in družbe kot celote. Raziskovanje, kako bi lahko izbira poklica glede na tip strukturiranosti prinesla večje življenjsko zadovoljstvo, odpira vrata k bolj izpolnjujočim karieram. Razumevanje ljudi lahko

¹ Ker so poimenovanja tipov osebnostne strukturiranosti po Schultz-Henckejevi teoriji zastarela glede na današnje dožemanje teh nazivov, smo si dovolili imena spremeniti.

pomaga pri boljši izbiri ljubezenskih partnerjev, kar bi lahko pripomoglo k trajnejšim in srečnejšim zvezam. Uvedba šole za starše, ki bi temeljile na prilagojenem poučevanju glede na starševski tip osebnosti, bi lahko pripomogla tudi k boljšemu razvoju otrok, saj bi starši znali bolje izkoristiti tako svoje kot otrokove pozitivne lastnosti in ublažiti negativne. Zavedanje unikatnosti vsakega posameznika in hkrati priznavanje univerzalnosti omenjenih tipov osebnosti lahko vodi k boljši samorefleksiji, večji empatiji in smotrnejšemu pristopu k reševanju težav v različnih življenjskih situacijah. Raziskovanje in poznavanje osebnosti torej ni le akademska teorija, temveč je praktično orodje za izboljšanje kakovosti življenja.

REFERENCE

- Alison, Laurence, in Emily Alison.** 2020. *Rapport: The Four Ways to Read People*. London: Vermilion.
- Anderson, Stephen A., in Ronald M. Sabatelli.** 2011. *Family Interaction: A Multigenerational Developmental Perspective*. Boston: Pearson Education.
- Bartholomew, Kim, in Leonard M. Horowitz.** 1991. Attachment Styles among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology* 61, št. 2:226–244.
- Benedik, Emil.** 2019. *Osebnost med zdravjem in boleznijo*. Ljubljana: Sigmund Freud University Press.
- Blackburn, Elizabeth, in Elissa Epel.** 2017. *The Telomere Effect: A Revolutionary Approach to Living Younger, Healthier, Longer*. Grand Central Publishing.
- Bregant, Leopold.** 1986. *Psihoterapija* 14. Ljubljana: Katedra za psihiatrijo Medicinske fakultete.
- Caprara, Gian Vittorio, in Daniel Cervone.** 2000. *Personality: Determinants, Dynamics, and Potentials*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Duschinsky, Robbie.** 2015. The Emergence of the Disorganized/Disoriented (D) Attachment Classification, 1979–1982. *History of Psychology* 18, št. 1:32–46.
- Fisher, Helen.** 2017. *Anatomija ljubezni. Evolucija spolnosti, zakonske zveze in prešuštva*. Ljubljana: UMco.
- Freudenstein, Jan-Philipp, Christoph Strauch, Patrick Mussel, in Matthias Ziegler.** 2019. Four Personality Types May Be Neither Robust Nor Exhaustive. *Nature Human Behaviour* 3, št. 10:1045–1046.
- Gawdat, Mo, in Alice Law.** 2023. *Unstressable: How to Dissolve Stress Before It Starts*. London: Pan Macmillan.
- Gerlach, Martin, Beatrice Farb, William Revelle, in Luís A. Nunes Amaral.** 2018. A Robust Data-Driven Approach Identifies Four Personality Types across Four Large Data Sets. *Nature Human Behaviour* 2, št. 10:735–742.
- Kolari, Sanja.** 2023. *Primerjava Schultz-Henckeveje tipologije razvoja osebnosti s teorijo navezanosti*. Diplomaska naloga. Nova Gorica: Fakulteta za uporabne družbene študije.
- Konrath, Sara H., William J. Chopik, Courtney K. Hsing, in Ed O'Brien.** 2014. Changes in Adult Attachment Styles in American College Students Over Time: A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review* 18, št. 4:326–348.
- Lambert, Michael, in Dean E. Barley.** 2001. Research Summary of the Therapeutic Relationship and Psychotherapy Outcome. *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* 38, št. 4:357–361.
- Lewis, Candace R., in M. Foster Olive.** 2014. Early-life stress interactions with the epigenome: potential mechanisms driving vulnerability toward psychiatric illness. *Behavioural Pharmacology* 25, št. 5-6:341–351.
- Lipton, Bruce H.** 2019. *Biologija prepričanj: znanstveni dokaz o nadvladi uma nad snovjo*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Magnusson, David.** 1992. Individual development: A longitudinal perspective. *European Journal of Personality* 6, št. 2:119–138.
- Maté, Gabor.** 2023. *Navidezna normalnost: Travma, bolezen in zdravljenje v toksični civilizaciji*. Ljubljana: Založba Primus.
- Millon, Theodore, Carrie M. Millon, Sarah Meagher, Seth Grossman, in Rowena Ramnath.** 2012. *Personality Disorders in Modern Life*. Hoboken: John Wiley & Sons, Incorporated.
- Musek, Janek.** 1988. *Teorije osebnosti*. Ljubljana: Filozofska fakulteta.
- Musek, Janek.** 1993. *Znanstvena podoba osebnosti*. Ljubljana: Educy.
- Pascal, Eugene.** 1999. *Živeti z Jungom*. Ljubljana: Sophia.
- Saunders, Frances Wright.** 1995. *Katharine and Isabel: Mothers of the Myers-Briggs Type Indicator*. Palo Alto: Davies-Black Publishing.
- Schultz-Hencke, Harald.** 1952. *Lehrbuch der analytischen Psychotherapie*. Stuttgart: Thieme Gruppe.
- Shorey, Hal S., in Charles Richard Snyder.** 2006. The Role of Adult Attachment Styles in Psychopathology and Psychotherapy Outcomes. *Review of General Psychology* 10, št. 1:1–20.
- Stewart, Ian, in Vann Joines.** 2015. *Sodobna transakcijska analiza: novi uvod v transakcijsko analizo*. Ljubljana: Opportunitas.
- Vinkers, Christiaan H., Elbert Geuze, Sanne J. H. van Rooij, Mitzy Kennis, Remmelt R. Schür, Danny M. Nispeling, Alicia K. Smith, Caroline M. Nievergelt, Monica Uddin, Bart P. F. Rutten, Eric Vermetten, in Marco P. Boks.** 2019. Successful Treatment of Post-Traumatic Stress Disorder Reverses DNA Methylation Marks. *Molecular Psychiatry* 26, št. 4:1264–1271.