

# Temperament czyni różnicę

Prof. dr hab. Jan Strelau

Kiedy jesteśmy dziećmi, ma na nas ogromny wpływ. W późniejszych etapach rozwoju już mniejszy, ale jest bazą, na której kształtują się cechy osobowości. Czym jest temperament i dlaczego nie należy utożsamiać go z osobowością – mówi **prof. dr hab. Jan Strelau**, twórca regulacyjnej teorii temperamentu, honorowy członek Senatu i były Prorektor ds. Nauki Uniwersytetu SWPS.

Wywiad został przeprowadzony przez Iwonę Zabielską-Stadnik, redaktor naczelną „Newsweek Psychologia”.

## Cechy temperamentu

**Newsweek Psychologia: Panie profesorze, skąd wiemy, że temperament składa się z cech?**

Prof. Jan Strelau: Dawno temu Hipokrates i Galen, dwaj filozofowie i lekarze, zaproponowali typologię temperamentu, odwołując się do soków w organizmie, czyli do hormonów. Stąd mamy choleryka, flegmatyka, sangwinika i melancholika. Ta typologia przetrwała do dnia dzisiejszego w tym sensie, że jest używana w języku powszechnym, codziennym. W XIX w. rozwinęły się typologie konstytucjonalne, najbardziej znaną w Europie była typologia niemieckiego psychiatry Ernsta Kretschmera. Cechy temperamentu wiązał on ściśle z budową ciała. Nawiasem mówiąc, ta typologia stała się podstawą naukową dla ideologii faszystowskiej i pomogła ukształtować charakterystykę Niemca jako nadczłowieka. Z tego powodu psychologowie, którzy nie chcieli się identyfikować z tą ideologią, unikali pojęcia temperamentu. Mam zaszczyt należeć do pionierów używania pojęcia temperamentu w Europie po drugiej wojnie światowej oraz satysfakcję, że dzisiaj pojęcie temperamentu jest bardzo często obiektem badań także amerykańskich i że regulacyjna teoria temperamentu, którą zaproponowałem i którą rozwijaliśmy razem z moimi współpracownikami, należy do jednej z pięciu publikowanych w najbardziej prestiżowych podręcznikach z psychologii temperamentu człowieka dorosłego (zob. np. „Hand-book of Temperament”, Guilford Press, 2012).

## Temperament a osobowość

**Zapytam więc największy autorytet w tej kwestii - czy można pojęcia osobowość i temperament stosować zamiennie jak synonimy?**

– Nie. Ponieważ domeną moich badań jest temperament, nie ukrywam, że złości mnie używanie pojęcia osobowości na nazywanie zjawisk, które należą do temperamentu.

**Dlaczego nie powinniśmy ich utożsamiać?**

– Temperament jest jedną z cech składowych osobowości. Z temperamentem się rodzimy, jest więc obecny od wczesnego dzieciństwa. I należy do zjawisk najbardziej trwałych, co nie znaczy niezmiennych. Jest obecny i u człowieka, i u zwierząt. Złości mnie, kiedy używa się pojęcia osobowości w odniesieniu do zwierząt. Istnieje wcale niemała liczba publikacji, w których cechy „temperamentu” przypisuje się im, odwołując się do Wielkiej Piątki, na którą składa się pięć czynników osobowości - eksrawersja, ugodowość, sumienność, neurotyczność i otwartość na doświadczenie. Uważam, że jest to swego rodzaju nadużycie. Tak na przykład, struktura otwartości na doświadczenie składa się z sześciu skal: wyobraźnia, estetyka, uczucia, działania, idee, wartości. Nie sposób zwierzętom przypisać takich charakterystyk osobowościowych, choć w postaci szczątkowej spotyka się wybrane z nich u naczelných, co potwierdza teorię ewolucji.

Z cechami osobowości nie rodzimy się, one kształtują się w wyniku interakcji szeroko rozumianego środowiska z cechami temperamentu.

**Czyli temperament jest czymś w rodzaju budulca dla cech wyższego rzędu, które nazywamy cechami osobowości.**

– Trafnie to pani ujęła.

**Poznanie samego siebie jest trudniejsze niż poznanie innych. O człowieku, którego obserwujemy, potrafimy trafniej powiedzieć, kim jest, niż kiedy oceniamy siebie.**

**Temperament - genetyka czy środowisko?**

**Czy można powiedzieć, że temperament, z którym przychodzimy na świat, jest uwarunkowany w jakimś sensie naszym byciem wewnętrznym, a cechy osobowości, te wyższego rzędu, kształtują się pod wpływem naszego bycia w świecie?**

– Taka metafora jest częściowo trafna, można w dużym uproszczeniu tak powiedzieć. Aczkolwiek mówi się często, że cechy temperamentu są dziedziczne, trwałe. Jest to swego rodzaju nadużycie. Kiedyś jako początkowy naukowiec na propozycję napisania książki o temperamencie powiedziałem, że w zasadzie nie ma o czym pisać, bo on się nie zmienia, ale dzisiaj już bym tak nie powiedział.

**Dlaczego?**

– Ja i moi współpracownicy wspólnie z psychologami niemieckimi z Uniwersytetu Bielefeld z zespołu prof. Aloisa Angleitnera prowadziliśmy badania nad odziedziczalnością (nie mylić z dziedzicznością) cech temperamentu. Jest to metoda, którą oferuje genetyka behawioralna, a bada, w jakim stopniu wariancja zachowania (stwierdzone pod tym względem różnice indywidualne) zależy od czynnika genetycznego, a w jakim od wpływów jak najszerzej rozumianego środowiska.

Z naszych badań wynika między innymi to, że cechy temperamentu w około 40 proc. są zdeterminowane genetycznie, dziedzicznie, a w 50-60 proc. - środowiskowo. Mało tego, dzisiaj już prowadzimy badania, zresztą także w mojej katedrze, które polegają na tym, że można identyfikować geny dla poszczególnych cech temperamentu. Ale te badania są jeszcze w powijakach i wyniki nie są jednoznaczne. Stosunkowo niedawno stwierdzono, że w ciągu całego życia (szczególnie we wczesnym dzieciństwie) zachodzą procesy epigeniczne istotne dla regulacji genów. Pod wpływem doświadczenia zmieniać się może ekspresja genów - jedne są tłumione, inne zaś stają się aktywne.

**Jeżeli czynniki zewnętrzne, środowisko w tak dużym stopniu wpływają na nasz temperament, to znaczy, że przez całe nasze życie ulega on jednak modyfikacji?**

– Nie, z tego nie wynika bezpośrednio, aczkolwiek gdyby zbadać mnie w wieku 10 lat i w wieku lat 80, to okazałoby się, że posiadam te same cechy temperamentalne, tylko one się inaczej przejawiają. U starca, jak u mnie, i u 15-latki, jak kiedyś, kiedy byłem dzieckiem, inne jest moje zachowanie świadczące o ekspresji temperamentu.

I w tym sensie temperament jest względnie stały, ale przejawia się w zróżnicowanym zachowaniu. To nie jest tak, że temperament przekształca się w coś innego i znika. On dalej jest, ale wpływa na rozwój osobowości, na kształtowanie jej cech. Na poziomie dziecka wpływ temperamentu jest bardzo silny. W dalszym rozwoju, na etapie adaptacji do środowiska, czy mówiąc szerzej - społecznej, kształtują się postawy, wartości i inne charakterystyki. Tutaj wpływ temperamentu już nie jest tak spektakularny. No i wreszcie człowiek dalej dojrzewa, rozwija się, które ukształtowało się wprawdzie już u dziecka, kiedy zidentyfikowało się w lustrze, ale to Ja w wieku dojrzałym odgrywa inną, bardziej specyficzną i skomplikowaną rolę. Podobnie narracje. To wszystko mieści się w ramach dużego kompleksu osobowości: temperament, cechy klasyczne osobowościowe, wyższego stopnia adaptacja, czyli wartości i postawy, potem bardziej rozwinięte, znaczące Ja i wreszcie narracje, które powodują, że kształtuje się indywidualność. I to jest niepowtarzalna osobowość.

## **Ocenianie siebie i innych**

**Czy jesteśmy w stanie tę niepowtarzalną osobowość sami w sobie rozpoznać? Określić, kim jesteśmy - to pytanie towarzyszy człowiekowi właściwie przez całe życie.**

– W pełni sobie tego nie uświadamiamy. Jeżeli ktoś mi powie, że jestem uparty, a ja siebie tak postrzegam, to zgodzę się z nim; ale jeśli nie, to powiem: nie jestem uparty, jestem stanowczy. A to są różne rzeczy. Poznanie samego siebie jest trudniejsze niż poznanie innych. O człowieku, którego obserwujemy, potrafimy trafniej powiedzieć, kim jest, niż kiedy oceniamy siebie. Między innymi to spowodowało, że psychologowie coraz częściej konstruują kwestionariusze temperamentu/osobowości, na podstawie których osoby trzecie szacują zachowania i reakcje osób sobie dobrze znanych.

**Dlaczego?**

– Otóż dlatego, że zgodność wyników dwóch lub więcej obserwatorów zapewnia większą rzetelność uzyskanego wyniku szacowania cech temperamentu/osobowości. Człowieka poznajemy w działaniu, zachowaniu, w akcji. I te zachowania są wskaźnikiem pewnych charakterystyk osobowościowych. A to łatwiej poznać kogoś z zewnątrz niż samemu od wewnątrz.

**Jesteśmy wobec kogoś innego bardziej obiektywni?**

– Zdecydowanie. Oceniając innego, jesteśmy bardziej rzetelni.

**To wydaje się uzasadnione, bo żeby zobaczyć siebie prawdziwego, musielibyśmy się chyba jakoś od siebie oddzielić.**

– To jest sztuczny zabieg, wyłącznie myślowy.

## **Indywidualność a typy osobowości**

**Ale człowiek ma prawo myśleć o sobie jako o kimś wyjątkowym?**

– Nie użył słowa „wyjątkowy”, bo jest wartościujące.

**A wyjątkowy w sensie inny, unikatowy?**

– Jako inny - tak. Nie ma na kuli ziemskiej dwóch osób z takim samym genotypem. Mówi się, że bliźnięta jednojajowe mają ten sam genotyp, ale okazuje się, że jest szereg zmiennych (choćby wspomniana epigenetyka), które powodują, że i bliźnięta jednojajowe się różnią. Człowiek jest niepowtarzalny w swej konstrukcji, dlatego rację bytu ma psychologia różnic indywidualnych, którą się zajmuję.

**Skoro każdy z nas jest indywidualny, odrębny i unikatowy, to jak to jest możliwe, że istnieją zbiory typów osobowości i jesteśmy do nich przypisywani?**

– Jesteśmy przypisywani do grup z punktu widzenia różnych kryteriów. I to z indywidualnością nie ma nic wspólnego. Na przykład tysiąc osób, z których każda jest odmienna, jest zwolennikami rasizmu, wyznaje ten sam system wartości. To ich łączy. A więc jest to spójna grupa, która sprowadza się do jednego wspólnego mianownika.

Kryteria łączące są bardzo różne. Mało tego, możemy nawet mówić o tak ogromnej grupie jak naród, który ma zróżnicowane cele, ale jeden, najważniejszy - dążymy do wolności, do pełnej niezależności - jest wspólny. I ten łączy ludzi. Przecież te grupy na ulicy wyznają ten sam system wartości czy podobne postawy. I to nie kłóci się zupełnie z różnicami indywidualnymi. Chociaż każdy może inaczej przejawiać ten fakt. Jeden będzie bił bejsbolowym kijem, żeby wykazać, do czego dąży, inny będzie się modlił.

## **Temperament i osobowość a dobro i zło**

**Czy cechy osobowości powodują, że z jednymi potrafimy się dogadać, a z innymi nie? Czy warunkiem porozumienia jest zawsze wspólny mianownik?**

– Nie, mnie się wydaje, że to jest coś, czego się można nauczyć. Mianowicie tolerancja dla innych.

### **To dlaczego jedni się jej uczą, a inni nie?**

– A to już jest co innego. To jest sprawa wychowania.

### **Czyli to, że jesteśmy na innych bardziej otwarci lub zamknięci, nie ma nic wspólnego z typem naszej osobowości?**

– Ma coś wspólnego tylko w tym sensie, że jeśli ktoś jest ekstrawertykiem, to będzie ujawniał swoją towarzyskość, nawiązywał relacje i łatwiej mu będzie otworzyć się na innych. Także takie cechy osobowości jak ugodowość ukształtowana w ontogenezie [rozwoju osobniczym - red.] w wyniku doświadczenia może sprzyjać otwartości.

### **Jeśli nie osobowość, to może temperament ma jakikolwiek wpływ na to, że jesteśmy dobrymi lub złymi ludźmi?**

– Temperament nie ma z tym wiele wspólnego. W zależności od cech temperamentu człowiek zastosuje różne style zachowania. Temperament nie jest dobry ani zły. I nie przesądza o tym, że my jesteśmy dobrzy albo źli. To zależy od sytuacji, w której jesteśmy. Jak już wspomniałem, jeśli ktoś ma wysoki poziom ugodowości, to potrafi się z każdym dogadać, każdego rozumie. Ale nie można o osobowości mówić, że jest dobra albo zła, tylko że w pewnej sytuacji jest bardziej użyteczna, a w innej mniej.

### **Zrozumieć siebie - czy to możliwe?**

### **Czy dyskomfort osobowościowy, kiedy ktoś o sobie myśli, że jest i introwertykiem, i ekstrawertykiem, jest czymś w rodzaju konfliktu wewnętrznego?**

– Absolutnie nie. To się często zdarza. Cechy osobowości należy rozumieć jako tendencje do pewnych zachowań w sytuacji, która temu sprzyja, koresponduje z tą cechą. W sytuacji, która prowokuje do zabawy, można być ekstrawertykiem, tańczyć i skakać, a potem iść do domu, zamknąć się i być introwertykiem. To nie znaczy, że się zmieniła cecha, zmieniła się sytuacja, w której ja ujawniam zachowania przypominające introwertyka, chociaż jestem ekstrawertykiem. Albo odwrotnie. Nie ma w tym sprzeczności.

### **Chciałabym się dowiedzieć, czy mamy w ogóle szansę zrozumieć siebie? Czy istnieje klucz do zrozumienia Własnego temperamentu czy osobowości?**

– Nie znam takiego klucza. Na razie to wykracza poza naukę.

*Notka o autorze:*

*Prof. dr hab. Jan Strelau - twórca regulacyjnej teorii temperamentu, należy do najwybitniejszych na świecie psychologów różnic indywidualnych. Profesor nauk humanistycznych, nauczyciel akademicki, członek Europejskiej Akademii Nauk i Polskiej Akademii Nauk, obecnie związany z Uniwersytetem SWPS jako członek rady powierniczej uczelni. Oprócz czterech godności dr. h.c. nadanych przez inne uczelnie otrzymał w 2017 r. tytuł doktora honoris causa Uniwersytetu SWPS*

Źródło: "Newsweek Psychologia Extra" 1/18

**Zainspirowanych powyższym artykułem, zachęcam do zrobienia krótkiego quizu on-line z przymrużeniem oka, jednocześnie zapraszam do gabinetu pedagoga/doradcy zawodowego, celem zgłębienia, poszerzenia tematu.**

**Pedagog/Doradca BCE**

**Poznaj swój TEMPERAMENT...**

**[https://www.quizme.pl/q/focus/jaki\\_jest\\_twoj\\_typ\\_temperamentu](https://www.quizme.pl/q/focus/jaki_jest_twoj_typ_temperamentu)**