

NÅR NI UD AF TI KLIENTER ER INTUITIVE OG FØLETYPER

Tekst: **Hanne Urhøj**

Den følgende artikel er baseret på snart 10 års erfaring med jungiansk psykoterapeutisk praksis, hvor de fleste af mine klienter har gennemført en jungiansk typologisk test. Ved en gennemgang af testmaterialet i efteråret 2017 viste det sig, at ni ud af ti af mine klienter er det, som vi i typologien kalder NF-typer. Det er personlighedstyper, som opfatter og vurderer situationer med deres intuition og deres følefunktion. De har typisk høje idealer og interesserer sig i mindre grad for materielle goder, hvorfor de ofte får betegnelsen idealister.

At så mange af mine klienter viser sig at være NF-typer kunne handle om, hvem det er, jeg som terapeut tiltrækker. Men da jeg efterfølgende præsenterede resultatet for nogle af mine kolleger, var de ikke overraskede over mine erfaringer, men syntes umiddelbart, at det passede godt med deres egne oplevelser.

NF-klienter præsenterer ofte problemstillinger, der peger på, at de er sensitive over for og har vanskeligt ved at komme i samklang med den rationelle vestlige kultur. Hvis der er hold i det, mener jeg, at det er en kulturel problematik, som fortjener opmærksomhed. Det er den opmærksomhed, jeg vil forsøge at skabe med denne artikel.

Den typologiske vinkel er udfordrende, fordi den lægger op til polarisering. Og det bliver ikke mindre ud-

fordrende, når jeg bruger typologien til at præsentere en kulturforståelse, hvor jeg for forståelsens skyld må forenkle virkeligheden med dens utallige nuancer til noget, der overhovedet kan give mening i en kort artikel. Da der ikke findes danske undersøgelser af kulturelle forhold, som jeg kan tage afsæt i, bliver jeg nødt til at postulere en del sammenhænge, som jeg ikke har belæg for. Det er sammenhænge, jeg aner. Og netop det, at ane sammenhænge og vide, at der er noget rigtigt i det, er noget, artiklen også handler om. Således tager jeg forbehold for artiklens manglende nuancer og påståede sammenhænge, men begrundet mit valg med, at den skarpe vinkling er nødvendig for at sætte artiklens kulturelle problematik på dagsordenen. Jeg har dog valgt i artiklen at henvise til en større amerikansk undersøgelse, som i nogen grad understøtter mine anelser.

MÅDEN AT VÆRE I VERDEN PÅ

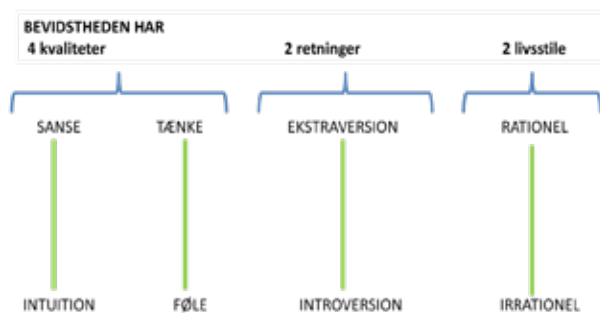
Det var C.G. Jung, der for ca. 100 år siden udviklede teorien om de psykologiske typer. Teorien er baseret på en filosofi om, at verden må lide under modsætninger, og at det er en etisk fordring at hæve sig over modsætninger. Og den handler om, at vi er forskellige psykologiske typer, og at vi afhængigt af type har forskellige præferencer for at bruge de bevidsthedsfunktioner, der

”Jung var meget klar i mælet i forhold til det, han kaldte forfalskning af typen. Han skrev, at man på sigt bliver syg af at tilpasse sig til noget andet end det, man er født til. Og det er det, jeg oplever i min praksis. Men hvordan kan jeg hjælpe NF-klienter til at få et bedre liv, når deres vanskeligheder hænger sammen med en grundlæggende kulturel ensidighed, hvor vi polariserer og ikke hæver os over modsætningerne?”

styrer vores opmærksomhed, vores vurderinger, vores energi og vores måde at være i verden på. Jung anså den personlige typologi for at være medfødt.

Det er ikke Jung, men Myers-Briggs, der er blevet kendt for teorien ved at sælge typetest (Myers-Briggs typeindikator-test – MBTI) og tilhørende udviklingsredskaber over det meste af den vestlige verden de sidste 75 år. MBTI måler på fire dikotomier – modsatte par – som alle har deres oprindelse i Jungs teori, og det er: tænke vs. føle, sansse vs. intuition, introvert vs. ekstrovert og rationel vs. irrationel. Se modellen nedenfor, figur 1.

Jungs teori om psykologiske typer 1920-21



Figur 1

MBTI-testen er en indikator på, hvordan personen foretrækker

- at opfatte verden: med sansefunktionen (S) eller med intuitionen (N)
- at vurdere det, som opfattes: med tænkefunktionen (T) eller følefunktionen (F)
- at få energi ved at være sammen med andre, ekstrovert, eller være alene, introvert,
- at leve sit liv med en rationel, vurderende livsstil eller med en irrationel, opfattende livsstil.

Når vores måde at være i verden på er rationel, vurderende, så ønsker vi, at der træffes beslutninger, 'så vi kan komme videre'. Når vores måde at være i verden på er irrationel, opfattende, ønsker vi det omvendte, nemlig at tingene kan få lov til at udvikle sig, uden der træffes beslutninger.

Myers-Briggs definerer 16 personlighedstyper og har udviklet 16 tilhørende typekoder og typebeskrivelser. De 16 personlighedstyper kan opdeles i fire hovedgrupper med hver deres overordnede karakteristik. I denne gruppering ses bort fra modsætningerne mellem introversion og ekstroversion og mellem den rationelle og den irrationelle livsstil. Der ses alene på præferencerne for at opfatte og vurdere. De fire hovedgrupperinger af typer bliver da: ST-typer, SF-typer, NT-typer og NF-typer. Se figur 2 på næste side.

	ST-typer	SF-typer	NT-typer	NF-typer
Situationer og personer opfattes med:	Sansefunktionen	Sansefunktionen	INtuitionen (N)	INtuitionen (N)
og vurderes med:	Tænkfunktionen	Følefunktionen	Tænkfunktionen	Følefunktionen
Og er i den bedste version:	Realistisk og ansvarlig	Social, serviceminded	Effektiv og strategisk	Idealistisk og kreativ

Figur 2

ST-typer og SF-typer opfatter verden omkring sig med deres *sansefunktion*. De foretrækker at opfatte det konkrete og, hvis man skal sige det kort, det, som kan måles og vejes.

NT-typer og NF-typer opfatter livet og verden med deres *intuition*. De foretrækker at opfatte alt det, som ikke kan måles og vejes. Det kan være det, de aner af indre sammenhænge og ydre muligheder.

Der er verdener til forskel på, om man foretrækker at opfatte det, som kan måles og vejes, eller det, som ikke kan måles og vejes. Det, som opleves relevant for den ene, opleves helt urelevant for den anden og vice versa. Det, som giver næring og udvikling til den ene type, er blokerende og udtrættende for den anden types flow og vice versa.

ST-typer og NT-typer vurderer det, som de opfatter, med deres *tænkfunktion*. De foretrækker at vurdere, om et anliggende er sandt eller falsk – rigtigt eller forkert. Det, de vurderer efter, er en indre – gennem livet optrænet – standard for, hvad der er rigtigt eller forkert, sandt eller falsk.

SF-typen og NF-typen vurderer det, de opfatter med deres *følefunktion*. De foretrækker at vurdere om det, de opfatter, føles godt eller skidt.

Også her er der verdener til forskel på, om man foretrækker at vurdere et anliggende ud fra en trænet standard om, hvad der er sandt eller falsk/rigtigt eller forkert, eller om man foretrækker at vurdere et anliggende ud fra en trænet kapacitet til at mærke, hvordan det føles. Det, som giver næring og udvikling til den ene type, er også her blokerende og udtrættende for den anden types flow og vice versa.

FORTRIN FOR ST PÅ BEKOSTNING AF NF

Intet er i virkeligheden så enkelt, som her beskrevet. Og når man beskæftiger sig med typologi, kan det let komme til at se ud, som om nogle mennesker ikke kan tænke, mens nogle andre ikke kan føle. Men det er ikke det, typologien handler om. Og når det kommer til det enkelte menneske, er der ligeså mange nuancer på typologien, som der er mennesker på jorden. Der er således heller ikke noget, der er rigtigt eller forkert – der er forskellighed.

Min påstand er nu, at der, som jeg ser det, ikke gives tilstrækkelig plads til forskelligheden; at noget værdsættes, mens andet ikke gives særlig betydning. Med henblik på at forklare dette synspunkt vil jeg indledningsvis præsentere Myers-Briggs lagkagemodel, som er en oversigt over MBTI's 16 personlighedstyper præ-

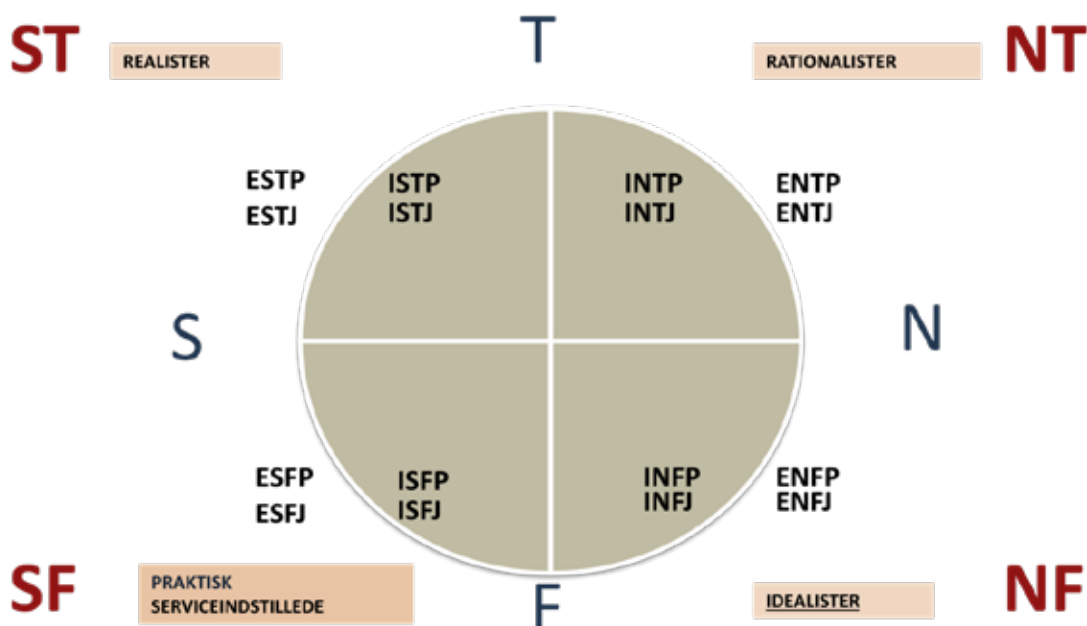
senteret med typekoder og her vist i sammenhæng med de fire ovenfor beskrevne hovedgrupper af typer. Se figur 3 nedenfor.

De otte introverte personlighedstyper, som har en typekode, der begynder med bogstavet I for introvert, er i lagkagemodellen placeret inde i den blå cirkel, mens de otte ekstroverte personlighedstyper, der har en typekode, der begynder med forbogstavet E for ekstrovert, er placeret uden for den blå cirkel. Og når Susan Cain i bogen *Quiet* siger, at ekstroverte har fortrin i kulturen på bekostning af introverte, siger hun, at alle de typer, der er placeret uden for den blå cirkel, har fortrin på be-

kostning af dem, som er placeret inde i den blå cirkel. Cains fokus er meget forenklet, men hun peger på en alvorlig tendens i kulturen, og hendes budskab er klart og til at forstå.

Den tendens, jeg peger på, er, at de personlighedstyper, der har ST (sanset/tænke) som de midterste bogstaver i typekoden, altså dem som er placeret i lagkagemodelsens felt øverst til venstre, har fortrin på bekostning af NF'erne (intuition/føle), der ligger modsat i lagkagemodellen. Og selvom det er en tendens med store individuelle variationer, er det en tendens, der fortjener opmærksomhed.

Myers-Briggs 16 typer i 4 hovedgrupper



Figur 3

DET BEGYNDER I BARNDOMMEN

Hvis vi som voksne skal blive i stand til at udnytte vores potentiale, skal vi allerede i barndommen lære at opfatte både med vores sansefunktion og med vores intuition. Og vi skal lære at vurdere det, vi opfatter, både med vores tænke- og vores følefunktion. Men børn skal først og fremmest og fra begyndelsen af lære at finde sig til rette med at opfatte og vurdere situationer og personer ud fra egne medfødte præferencer.

Hvis dette ikke sker, fordi der ikke er plads til forskellighed, men barnet i stedet skal tilpasse sig et fokus, som ikke matcher dets medfødte anlæg, er der risiko for, at barnets kapacitet til selvvirkeliggørelse bliver hæmmet. En sådan hæmning af selvvirkeliggørelse kan ske i de bedst fungerende familier, hvis børn og forældre er typologisk polariseret. Det handler om, at det kan være næsten umuligt for forældre at opfatte og vurdere et anliggende ud fra barnets modsatte pol. Med det sandsynlige resultat, at barnet tilpasser sig familiens typologi. Forældrenes vanskelighed handler om, at de har trænet og udviklet deres opfatte- og vurdere-funktioner gennem mange år, mens barnet er novice.

Når børn begynder i skolen, mødes de med et læringsfokus, som i høj grad matcher ST-typens medfødte disposition, mens det i lige så høj grad er skævt i forhold til NF-typens disposition. Skolens primære læringsfokus støtter og udfordrer udviklingen af sanse- og tænkefunktionen. Med dette fokus kan børnene få næring til at udvikle deres kapacitet til at opfatte konkrete fakta med deres sansefunktion og en lige så høj standard for at vurdere anliggender med deres tænkefunktion på mere og mere sofistikeret vis. Der er ikke på tilsvarende vis et læringsfokus, der stimulerer udviklingen af det intuitive og følefunktionen. Netop af denne grund ser jeg det som et problem, at skolens læringsfokus eksporteres ned i systemet til både børnehaver og vuggestuer, hvor dette læringsfokus tager plads fra omsorgsfokus, der i højere grad stimulerer følefunktionen, og i øvrigt samtidig med, at der skæres ned på daginstitutionsområderne.

DEN AMERIKANSKE UNDERSØGELSE

I forhold til det læringsfokus, der er i den danske folkeskole, kunne det være interessant at vide noget om lærernes typologiske profiler. Men i Danmark findes der, mig bekendt, ingen undersøgelse af den slags. Det gør der til gengæld i USA, og jeg er bekendt med en undersøgelse, der i særlig grad understøtter mine anelser. Undersøgelsen er en opfølgning på en indsats med titlen *No Child Left Behind Act*, som Bush administrationen satte i gang i Florida i 2002. En af undersøgelseerne af denne indsats er rapporteret i artiklen *Teacher's Myers-Briggs personality profiles: Identifying effective teacher personality traits* (Rushton et al 2006). Det interessante er, at den peger på, at mens den klassiske lærer i USA ofte er en SF- eller ST-type, så er det i særlig grad ENFP-læreren, altså en NF-type, der har succes med at få alle børn med i den aktuelle *No Child Left Behind* indsats.

Artiklen byder på forskellige forklaringer på ENFP-læreren succes. Disse forklaringer rækker dog udover artiklens perspektiv, og jeg tænker i øvrigt, at man skal være forsigtig med at drage konklusioner her. Men det kunne være oplagt at gennemføre den type undersøgelser i Danmark og i den forbindelse undersøge, om en mulig almen tendens til, at NF'ere går mere i terapi end andre typer, i givet fald kan forklares med et typologisk skævt match mellem elev og lærer/skole.

NF-TYPEN SENERE I LIVET

Når NF-typer skal vælge uddannelse og arbejde, der passer til deres typologi, kunne det typisk være inden for omsorgsfagene, de sociale fag og inden for de kreative fag. Men her vil NF-typen møde to nye udfordringer.

Den første udfordring handler om, at disse fag ofte er dårligt betalt, hvis de overhovedet kan give brød på bordet. Den anden udfordring handler om, at det arbejde, der typisk varetages af de intuitive og føle-typerne, er pålagt en række dokumentationsopgaver,

som stimulerer udviklingen af tænke- og sansefunktionerne. Dokumentationsopgaverne tager fokus fra de primære opgaver, der ellers stimulerer udviklingen af NF-typens typologiske præferencer. Det er altså ikke bare i vuggestuen, i børnehaven og i skolen, at der skrues op for tænke- og sansefunktionerne og ned for det intuitive og følefunktionen. Dette er også et vilkår på arbejdsmarkedet, som det fx p.t. kan iagttages inden for hospitalsvæsnet, hvor Sundhedsplatformen skal sikre, at behandling inden for hospitalssektoren foregår efter fastlagte procedurer og ved hjælp af systemer. Som jeg forstår de systemer, er der ikke også procedurer, der skal sikre en god kontakt mellem patient og behandler.

Selvom NF-typerne vælger et omsorgsfag, hvor kerneydelsen kan være i god overensstemmelse med deres præference for intuition og følefunktionen, så skal der altså arbejdes med dokumentationssystemer, som er i uoverensstemmelse med disse præferencer. Og mens ST-typerne opfatter systemerne som relevante redskaber for opgaven og lige så relevante måleinstrumenter til at vurdere både proces og produkt, så er det systemer, som NF-typerne ikke føler for. Men de får pålagt at implementere og anvende systemerne samtidig med, at muligheden for at agere ud fra det, de føler for, tilsidesættes, idet introduktionen af systemerne ikke går hånd i hånd med ekstra tid til at introducere ny teknologi. Implementeringen sker simultant med, at det generelle pres på personalet øges med en række andre satsninger; kræftpakker m.v. Der er ofte nedbrud og andre problemer med systemerne, hvilket er vanskeligheder, som kan være irriterende, og måske også udfordrende for ST-typen, mens det kan bringe NF-typen helt ud af den typologiske komfortzone.

Hvis en NF-type klager over tilstandene og ikke bliver hørt, men betragtet som forkælet og obsternasig, så er det at føje sten til byrden over for en personlighedstype, der er skabt til at lytte til og være i kontakt med andre mennesker og ikke med systemer.

OPSAMLING

Lægger man Jungs og Myers-Briggs modeller ned over de nævnte eksempler, bliver det tydeligere, hvordan tænke- og sansefunktionerne gives betydning på bekostning af følefunktionen og intuitionen, og hermed hvordan realismen har højere status end idealismen i vores kultur.

I middelalderen var det omvendt. Der havde idealisterne kronede dage, mens man så ned på realisterne. Realisterne risikerede dengang at blive lagt på hjul og stejle, når deres realitetsopfattelse, der jo har rod i tænke og sansefunktionerne, for eksempel fik dem til offentligt at hævde, at jorden var rund. På samme tid kunne de gudsfrygtige slippe af sted med at ane og mærke og bekendtgøre store åbenbaringer, der ikke havde et gran af realisme i sig.

I dag er vi havnet i noget, der kunne ligne den modsatte pol. Mens åbenbaringer i dag er pinlig snak, så er realisme det, der giver status. Og vi kommer i dag ikke igennem med andet end det, der kan måles og vejes. I den sammenhæng er ordet 'evidens' blevet et interessant trylleord, der kan åbne alle døre. Og det er et trylleord, for efter *Den Danske Ordbog* på nettet betyder det såmænd bare: "Vished om at et bestemt fænomen er en umiddelbar kendsgerning som man ikke behøver argumentere for eller bevise"!

Den udvikling, der har ført os hertil, har foregået over de sidste 300 år, og den fik sin første grundsætning med Descartes, som indvarslede oplysningstiden med ordene: "Jeg tænker, altså er jeg." Denne sætning er interessant, fordi den betoner, at det var tænkefunktionen, der var livgivende for Descartes. Han følte sig levende, når han med sin tænkefunktion kunne vurdere, om et anliggende var sandt eller falsk. Men han tænkte nok ikke på, at han med denne tanke kunne blive medvirkende til at skabe en oplysning, som 300 år senere kom til at kaste sin skygge på intuitionen og følefunktionen og dermed på de mennesker, 'der er', når de opfatter og vurderer med netop de to bevidsthedsfunktioner.

NF-KLIENTEN I PRAKSIS

NF-klienten, der som barn har været i stand til at tilpasse sig præferencer for at opfatte og vurdere ud fra fakta og logisk tænkning, kan være helt udbrændt som 40-årig og opfatte livet som tomt og meningsløst. Kontakten indadtil synes at mangle og således også brændstof til at komme videre i livet. I den situation kan det være som en åbenbaring for klienten at få afdækket, at han har kæmpet en umulig kamp for at udvikle en personlighed, som han ikke har anlæg for.

NF-klienter med ST-forældre kan være særligt hårdt ramt, fordi de er 'faldet ved siden af' både i hjemmet og i skolen. Det oplever jeg som terapeut på den måde, at voksne NF-børn fra ST-familier – på trods af deres præference for følefunktionen – både kan have svært ved at mærke sig selv og med overhovedet at forbinde sig med et sprog for følelser.

NF-klienter kommer ofte med det problem, at de ikke kan gøre sig gældende, at de ikke aner, hvad de skal stille op med sig selv, at de ikke bliver taget alvorligt, og at de nu ikke kan mere. De har ofte flere uddannelser og mange jobskift, og nu orker de ikke at gøre flere nye forsøg. De har måske forsøgt en eller flere karrierer med udprægede ST-opgaver, som ingeniører, økonomer og lignende, hvor de har forsøgt sig med en 'blød' vinkel på faget, men altid har oplevet begrænset succes og masser af fiasko. Dette kan man selvfølgelig opleve inden for hele spektret af typer. Det er bare ikke så massivt og sjældent behæftet med den skamfølelse, man kan opleve hos en NF-type, der ikke kan finde sin plads i livet.

Efter jeg har fået blik for NF-klientens udfordringer i vores vestlige kultur, tegner der sig et billede af mennesker, som vurderer og opfatter situationer ud fra det, de mærker og aner, og som meget ofte føler, at de har svært ved at være i verden. Jeg oplever, at det kan være en lettelse for disse klienter at blive mødt med den beskrevne kulturforståelse og få indsigt i, hvordan deres vanskeligheder med at 'mærke' for meget og med selv-virkeliggørelsen kan have med deres typologi at gøre.

En klient sagde engang, at hun følte, at hun 'blev lovlig'; som om hun fik tilladelse til at være den, hun var, da hun første gang læste om sin type. En anden sagde, at typebeskrivelsen passede som fod i hose på ham, men at den typologi intet godt havde gjort for ham, men nu vidste han da, hvorfor han følte, at han var på en umulig mission, især på arbejdsmarkedet. Jeg hører fra NF-pædagoger, at det kan være frustrerende, når de hører en forælder spørge deres barn: "Hvorfor er du så sur?", når de selv synes, det er tydeligt, at barnet er ked af det. Men sagen er, som jeg ser det, at følefunktionen er meget udifferentieret i vores rationelle kultur, og derfor er vores sprog for følelser fattigt på nuancer. Tilsvarende gælder for sproget for det intuitive.

Når jeg spørger NF-typerne, hvordan det var i skolen, er svaret ofte – og især fra de mere intuitive af typerne – noget i retning af: "Jeg holdt op med at sige noget i skolen, fordi jeg følte, at jeg ikke blev taget alvorligt. Når læreren spurgte, hvor jeg vidste det fra, som jeg lige havde svaret, kunne jeg sjældent svare andet end, at det vidste jeg bare, og så grinede de andre af mig. Jeg blev ked af det og holdt op med at sige noget!"

Det, jeg som terapeut hører på sådanne svar, er barnets stemme, der kommer fra hjertet, og en medfødt disposition for at opfatte og vurdere lærerens spørgsmål ud fra en personlig præference for at ane, hvad sagen drejede sig om, og vurdere sagen ud fra det, som føltes rigtigt, og barnets oplevelse af ikke at få sit bidrag værdsat. Og det er et barn, der ikke er klar over, at læreren (og skolen) har en præference for at opfatte og vurdere spørgsmålet ud fra fakta og logisk tænkning. Det, som jeg ser, er en voksen, der følte sig forkert som barn og ikke kan begribe hvorfor. Og nogle gange, at skam og forkerthedsfølelse har fået et rigtigt godt fodfæste.

AT FINDE HJEM TIL SIG SELV

Jung var meget klar i mælet i forhold til det, han kaldte forfalskning af typen. Han skrev, at man på sigt bliver

syg af at tilpasse sig til noget andet end det, man er født til. Og det er det, jeg oplever i min praksis. Men hvordan kan jeg hjælpe NF-klienter til at få et bedre liv, når deres vanskeligheder hænger sammen med en grundlæggende kulturel ensidighed, hvor vi polariserer og ikke hæver os over modsætningerne? Hvordan kan jeg støtte NF-klienter, hvis deres problem grundlæggende handler om, at de bærer på en kollektiv skygge, der har rod i, at det, som opfattes med intuitionen og vurderes med følefunktionen, dårligt kan rummes og derfor heller ikke bliver udviklet i vores kultur.

NF-klienter kan være meget sensitive over for det, de oplever. Det, jeg plejer at sige, er, at de mærker det, som vil mærkes, fordi de har kapaciteten. Men de skal lære at afgrænse sig fra det, som ikke er deres. Samtidig skal de udvikle deres følefunktion, fordi de har en medfødt præference for at forfine og raffinere deres kapacitet til at vurdere det, de opfatter med netop deres intuition. Og den dobbelthed kan være svær at balancere det rigtige sted.

Man kan udvikle den intuitive bevidsthedsfunktion ved at give plads til, forholde sig seriøst til – og sætte ord på – det, man aner af sammenhænge og muligheder. Det er det, jeg forsøger at gøre i denne artikel. Tilsvarende kan man udvikle følefunktionen ved at sætte ord på og nuancere sproget for det, man mærker.

Ensidighed skaber forkerthedsfølelse og paranoia, så vi har en opgave med at styrke NF'ernes position, ikke bare for NF'ernes skyld, men også af hensyn til helheden. Og en god begyndelse kunne være at omskrive Descartes' sætning: "Jeg tænker, altså er jeg!", så føletypen i stedet kan sige: "Jeg føler (læs: mærker det, som er), altså er jeg", mens en intuitiv kan sige: "Jeg aner, derfor er jeg". Det handler om, at vi skal lære at give betydning til det, mennesket er født til at have præference for, og lære at tro på, at det aldrig er for sent at finde hjem til sig selv.

REFERENCER

- Cain, Susan (2012). *Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*. Crown Publishers.
- Den Danske Ordbog, <http://ordnet.dk/ddo/ordbog?query=evidens>. Set 16.3.2018.
- Jung, C.G. *Collected Works*, vol. 6. *Psychological Types*. (1921/1971). Gerhard Adler, R.F.C. Hull (eds.). Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Beebe, J (2016). *Energies and Patterns in Psychological Type*. Routledge.
- Rushton, S. et al (2006). *Teacher's Myers-Briggs personality profiles: Identifying effective teacher personality traits*. Elsevier Ltd.



Hanne Urhøj (IAAP, DSAP, MPF) er jungiansk analytiker, supervisor og foredragsholder med speciale i moderne psykodynamisk typologi. Hun har praksis i Lyngby, er redaktør på www.jung-for-alle.dk og medlem af bestyrelsen i Dansk Selskab for Analytisk Psykologi.