# Tolv tekster om typologi og typologiske tests.

# Nr. 1 – Kend dig selv

C.G. Jungs tanker om de psykologiske typer og en jungiansk (eller anden) typologisk test kan måske hjælpe dig til en bedre selvindsigt og til bedre at forstå andre og til i højere grad at værdsætte menneskers forskellighed.

Jungs teori om de psykologiske typer handler om, hvad vi har præference for. Og en jungiansk typetest\* er ikke en psykologisk personlighedstest, men en test, der afdækker dine personlige præferencer på fire dimensioner. Og de dimensioner handler om:

1. at hælde til enten en **ekstrovert** eller **introvert** indstilling. Og det handler om, hvorvidt du foretrækker at hente din energi udenfor dig selv – i selskab med andre, eller om du foretrækker at hente energi i dit eget selskab.
2. hvorvidt du foretrækker at opfatte en situation konkret eller intuitivt. Og det handler om, hvorvidt du foretrækker at bruge din **sansefunktion** eller din **intuition,** når du opfatter verden omkring dig. Er du til fakta eller detaljer, eller er du mere til at ane og til at se muligheder?
3. hvorvidt du foretrækker at vurdere en situation med din **tænkefunktion** eller din **følefunktion**. Foretrækker du at vurdere en situation med din logiske sans for at bestemme om noget er sandt eller falskt – rigtigt eller forkert, eller foretrækker du at vurdere situationen med din mavefornemmelse: føles det godt eller skidt?
4. hvorvidt du lever en opfattende eller en vurderende livsstil. Hvis du foretrækker en vurderende livsstil, vil du typisk gerne afslutte en sag hurtigst muligt. Hvis du derimod foretrækker en opfattende livsstil, vil du gerne undersøge mange facetter på en sag, før du beslutter dig.

Typologi handler om at lære sig selv at kende og om at få redskaber til at stå frem, som den man gerne vil være, og ikke den, man er blevet gjort til, eller forventes at optræde som.

Dine præferencer har afgørende betydning for, hvordan du spiller dig selv ud i selskab med andre, hvordan du opfatter andre og selv bliver opfattet.

Du kan bruge den jungianske typologi til at målrette dit kompas, så det både passer dig og passer sammen med andre. For typologi handler også om at lære at komme det i møde, som vi ikke foretrækker, men som vi møder hos andre, og som vi kan have det svært med. Og her kan du bruge typologien til at komme overens med det, som ikke ligger i din kompasretning.

\*Se tekst 2 om typologiske tests.

# Tolv tekster om typologi og typologiske tests.

# Nr. 2 - Tag en typologisk test

Du kan altid **tage en** gratis **typologisk test** på nettet. JobIndex.dk tilbyder fx en simpel og hurtig test på dansk. Vi har gode erfaringer med testens træfsikkerhed. Linket til testen er her: <https://www.jobindex.dk/persontypetest/test>. Der følger en typekode med resultatet. Og i dag er der mange muligheder for at Google den typekode og få masser af indsigt i mulige styrker og svagheder i den aktuelle typekode. Der findes endda facebookgrupper for de enkelte typer.

Problemet, med bare at tage sådan en test selv, kan dog være, at du ikke får en tilbagemelding på testresultatet og dermed muligheden for at få en dialog. Men med en god portion selvindsigt kan du godt komme videre med en helt enkel test og gode søgninger på nettet.

Nogle jungianske analytikere tilbyder typologiske tests og tilbagemelding. Se listen over jungianske analytikere her <https://cg-jung.dk/dsap/kontakt-dsap/> og spørg om de har dette tilbud.

Herudover kan du på nettet finde udbydere af både JTI og MBTI tests.

Vi tilbyder også en jungiansk typologisk test.

Typologiske test kan give gode redskaber til både individer og grupper. Og det vil vi skrive om i de følgende tekster.

# **Tolv tekster om typologi og typologiske tests**

# Nr. 3 – Tilbagemelding på en typologisk test

Den tilbagemelding på en typologisk test, som du kan få hos os, handler i første omgang om dine præferencer på følgende fire dimensioner:

1. at opbygge dit psykiske overskud enten introvert (I) eller ekstrovert (E)
2. at **opfatte** verden enten konkret med din sansefunktion (S) eller ukonkret med din intuition (N)
3. at **vurdere** det, du opfatter, enten med din tænkefunktion (T) eller med din følefunktion (F)
4. at leve enten en **vurderende** (J) eller en **opfattende** (P) livsstil

På baggrund af dine svar viser testresultatet en typekode, som er sammensat af de ovenfor nævnte bogstaver. Fx INFJ, som er en personlighedstype, der har præference for at

1. (I) opbygge psykisk energi i eget selskab. Hvordan gør du det? Og gør du det nok?
2. (N) at opfatte verden omkring dig med din intuition. Og igen, hvordan gør du det?
3. (F) at vurdere dette med din følefunktion. Hvordan fungerer følefunktionen for dig?
4. (J) og at leve med en vurderende livsstil. Og igen hvordan?

Vi sætter ord på, og du får et sprog for, hvordan du bruger og udvikler dit typologiske kompas. Og så handler en tilbagemelding også om, hvordan du udvikler det, du ikke har præference for.

For en INFJ er der ikke præference for:

1. ekstroversion, så det tapper for energi at være i selskab med mange mennesker.
2. at opfatte og forholde sig til verden konkret med fakta og detaljer med sansefunktionen
3. at skulle vurdere situationer logisk med tænkefunktionen
4. at leve/arbejde sammen med en person med en opfattende livsstil

I teorien om de psykologiske typer lægger C G Jung vægt på, at det er en etisk fordring at hæve sig modsætningerne. Og det betyder i praksis, at vi må komme det, vi ikke har præference for, i møde. Og her kan vi begynde med at få øje på, at det, vi meget ofte ser som fejl eller forkerthed hos ’den anden’, i virkeligheden er noget, vi har selv har det svært med i vores eget typologiske kompas.