

**En tekst om typologiske typer og typologiske tests og arketyper
Af Hanne Urhøj og Charles Bo Nielsen**



©2022. Tæppet er designet og håndsytet af Hanne Urhøj frit efter Jane Stickles Wartime Quilt

Tekster om typologi og typologiske tests.

Moderne jungiansk typologi har to lag. Et lag, der beskæftiger sig med bevidsthedsfunktioner, og et lag, der beskæftiger sig med de arketyper, der – på godt og ondt - driver udviklingen af bevidsthedsfunktionerne. Mens vi med bevidsthedsfunktionerne og fx Myers-Briggs typologisk tests kan vi dele jordens befolkning op i 16 forskellige typologiske typer, så er det arketyperne i vores typologiske kompas, der gør os til unikke mennesker.

Indenfor managementbusiness sælges der på verdensplan test og udviklingsopgaver, der har fokus på bevidsthedsfunktionerne - og dermed på bevidsthedspsykologien - for milliarder af kroner hvert år. Men når det kommer til det dybdepsykologiske og det terapeutiske arbejde med at støtte individuationen ud fra et typologisk perspektiv, og i den forbindelse inddrage den drivende arketyperiske struktur, hører interessen op. Det synes jeg er en skam, og derfor har jeg, sammen med Charles Bo Nielsen, valgt at skrive serien af artikler om jungiansk typologi, som vi publicerede på www.jungforalle.dk i sommeren 2022. Nu har vi så skrevet denne serie af små tekster sammen til en sammenhængende tekst.

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 ikke om, hvad vi er, men om hvad vi har præference for. En jungiansk typetest er derfor ikke en psykologisk personlighedstest, men en test, der afdækker dine personlige præferencer på fire dimensioner. Og de dimensioner handler om:

1. i overvejende grad at foretrække 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 **sansfunktion** 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 **tænkfunktion** 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 er i potentialet, 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.

Sidst men ikke mindst handler typologi om at lære at komme det i møde, som vi ikke foretrækker, men som vi ofte 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. Det, som ligger i Skyggen.

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 (fx INTP) 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.

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:

- at opbygge dit psykiske overskud enten introvert (I) eller ekstrovert (E)
- at **opfatte** verden enten konkret med din sansefunktion (S) eller ukonkret med din intuition (N)
- at **vurdere** det, du opfatter, enten med din tænkefunktion (T) eller med din følefunktion (F)
- 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

- (I) opbygge psykisk energi i eget selskab. Hvordan gør du det? Og gør du det nok?
- (N) at opfatte verden omkring dig med din intuition. Og igen, hvordan gør du det?
- (F) at vurdere dette med din følefunktion. Hvordan fungerer følefunktionen for dig?
- (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.

En INFJ har ikke har præference for:

- ekstroversion, og bliver ofte tappet for energi ved at være i selskab med mange mennesker
- sansefunktionen, og bliver derfor hurtigt træt af at skulle forholde sig til fakta og detaljer
- tænkefunktionen, bliver derfor let drænet af at skulle forholde sig til logiske vurderedomme
- en opfattende livsstil, og bliver derfor let irriteret, når der ikke kan træffes beslutninger.

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 selv har det svært med i vores eget typologiske kompas.

Personlighedstyper efter Myers-Briggs

C.G. Jung har ikke selv udarbejdet tests og typebeskrivelser til teorien om de psykologiske typer. Dette er efterfølgende tilført af Myers-Briggs og flere andre. Myers-Briggs arbejder i deres tests med 16 personlighedstyper med tilhørende typebeskrivelser.

I nedenstående skema har vi opsummeret de 16 typers respektive præferencer. Og vi har på nettet fundet titler til typerne. Herudover har vi ud fra vores fokus sat et par stikord på hver type. Da vi i en tidligere tekst har præsenteret et skema med de 16 typer som karakterer, der er kendt fra Star Wars Trilogien, noterer vi her Star Wars karakteren for hver type og henviser i øvrigt til artiklen (Nielsen og Urhøj, 2014) Udover Star Wars referencerne har vi forslag til kendte personligheder på de 16 typer.

<p>ISTJ - 'The Inspector' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none">• lade op i eget selskab (I)• opfatte og fokusere på detaljerne og på det konkrete (S)• vurdere det, som er opfattet, med logisk tænkning (T)• afslutte projekter og forhandlinger hurtigt (J) <p>Reserveret, omhyggelig, velorganiseret og ansvarsbevidst. Har styr på alle detaljer og processer.</p> <p>Star Wars: Owen Lars Sean Connery</p>	<p>ISFJ – 'The Protector' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none">• lade op i eget selskab (I)• at opfatte og fokusere på detaljerne og på det konkrete (S)• vurdere det, som er opfattet med mavefornemmelsen (F)• afslutte projekter og forhandlinger hurtigt (J) <p>Pålideligheden selv og meget loyal. Hjælpesom og meget opmærksom på andre.</p> <p>Star Wars: C3PO Mother Theresa</p>	<p>INFJ – 'The Counselor' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none">• lade op i eget selskab (I)• opfatte 'usynlige' sammenhænge med intuitive anelser (N)• vurdere det, der er anet, med mavefornemmelsen (F)• afslutte projekter og forhandlinger hurtigt (J) <p>Visionær, selvstændig, indsigtfuld ide-generator, som er optaget af idealer og udvikling.</p> <p>Star Wars: Obi-W. Kenobi Mahatma Gandhi</p>	<p>INTJ – The 'Mastermind' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none">• lade op i eget selskab (I)• opfatte 'usynlige' sammenhænge med intuitive anelser (N)• vurdere det, som er anet, med logisk tænkning (T)• afslutte projekter og debatter hurtigt (J) <p>Uafhængig og resolut, med udsøgt blik for mulighederne og for at udføre ideer i praksis.</p> <p>Star Wars: Palpatine Vladimir Lenin</p>
---	--	--	--

<p>ISTP - 'The Crafter' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i eget selskab (I) • opfatte og fokusere på detaljerne og på det konkrete (S) • vurdere det, der er opfattet, med logisk tænkning (T) • at lade muligheder stå åbne uden at afslutte (P) <p>Handlekraftig, realistisk og tilpassningsdygtig med hang til udfordringer, som udføres efter 'my way' princippet. Star Wars: Chewbacca Frank Zappa</p>	<p>ISFP - 'The Artist' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i eget selskab (I) • opfatte og fokusere på detaljerne og på det konkrete (S) • vurdere det, der er opfattet, med mavefornemmelsen (F) • at lade muligheder stå åbne uden at afslutte (P) <p>Fleksibel, mild og tålmodig, harmoniskabende og hjælpsom.</p> <p>Star Wars: Bail Organa "Jackie" Kennedy</p>	<p>INFP – 'The Idealist' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i eget selskab (I) • opfatte 'usynlige' sammenhænge med intuitive anelser (N) • vurdere det, der er anet, med mavefornemmelsen (F) • at lade muligheder stå åbne uden at afslutte (P) <p>Uafhængig idealist med høje mål.</p> <p>Star Wars: Luke Skywalker John Lennon</p>	<p>INTP - 'The Thinker' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i eget selskab (I) • opfatte 'usynlige' sammenhænge med intuitive anelser (N) • vurdere det, der er anet, med logisk tænkning (T) • at lade muligheder stå åbne uden at afslutte (P) <p>Analytisk, intellektuel, med hang til teorier.</p> <p>Star Wars: Master Yoda Bill Gates</p>
<p>ESTP – 'The Promotor' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i selskab med andre (E) • opfatte og fokusere på detaljerne og på det konkrete (S) • vurdere det, der er opfattet, med logisk tænkning (T) • at lade muligheder stå åbne uden at afslutte (P) <p>Årvågen, handlingsparat, omgængelig, lever her og nu med fokus på fakta og erfaring. Star Wars: Han Solo Madonna (sanger)</p>	<p>ESFP – 'The Performer' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i selskab med andre (E) • opfatte og fokusere på detaljerne og på det konkrete (S) • vurdere det, der er opfattet, med mavefornemmelsen (F) • lade muligheder stå åbne uden at afslutte (P) <p>Rar og tolerant, lever her og nu med smittende spontanitet og entusiasme.</p> <p>Star Wars: Wicket Marilyn Monroe</p>	<p>ENFP – 'The Champion' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i selskab med andre (E) • opfatte muligheder i de situationer, der opstår (N) • vurdere mulighederne med mavefornemmelsen (F) • lade muligheder stå åbne uden at afslutte (P) <p>Alsidig, dynamisk og nyskabende forandringsagent. Lever sig let ind i andres potentiale.</p> <p>Star Wars: Qui-Gon Jinn Che Guevara</p>	<p>ENTP – 'The inventor' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i selskab med andre (E) • at opfatte muligheder i de situationer, der opstår (N) • vurdere mulighederne med logisk tænkning (T) • lade muligheder stå åbne uden at afslutte (P) <p>Uafhængig, opfindsom og entusiastisk med evigt mod på nye spændende udfordringer.</p> <p>Star Wars: R2D2 Tom Hanks</p>

<p>ESTJ – 'The supervisor' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i selskab med andre (E) • at opfatte og fokusere på detaljerne og det konkrete (S) • vurdere det, der opfattes, med logiske tænkning (T) • afslutte projekter og forhandlinger hurtigt (J) <p>Logisk, praktisk, beslutsom og handlekraftig</p> <p>Star Wars: Darth Vader Michelle Obama</p>	<p>ESFJ – 'The Protector' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i selskab med andre (E) • opfatte og fokusere på detaljerne og det konkrete (S) • vurdere det, der opfattes, med mavefølelse (F) • afslutte projekter og forhandlinger hurtigt (J) <p>Loyal, omsorgsfuld og harmonisøgende med stor forståelse for andre</p> <p>Star Wars: Jar Jar Binks Joe Biden</p>	<p>ENFJ – 'The Giver' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i selskab med andre (E) • opfatte mulighederne i situationer, som de opstår hen ad vejen (N) • vurdere disse muligheder med mavefølelse (F) • afslutte projekter og forhandlinger hurtigt (J) <p>Mere optaget af andre end sig selv. Og at gøre det rigtige. Inspirerende og entusiastiske formidler</p> <p>Star Wars: Padme Biskop Desmond Tutu</p>	<p>ENTJ – 'The Executive' Foretrækker at:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lade op i selskab med andre (E) • opfatte mulighederne i situationer, som de opstår hen ad vejen (N) • vurdere disse muligheder med logisk tænkning (T) • afslutte projekter og forhandlinger hurtigt (J) <p>Logisk og visionær med hang til kontrol, styring og handlingsplaner</p> <p>Star Wars: Leia Margaret Thatcher</p>
---	---	---	--

Forslag til øvelse

Klip arket op i kort over hver type. Find 'dit eget' kort og din partners/samarbejdspartner.

Undersøg hvor I har et fælles typologisk fundament for at gå i dialog.

Undersøg hvor I har et forskelligt typologisk fundament for at gå i dialog.

Reflekter over det, der er fælles og det, som ikke er fælles. Tal om det. Find et sprog for, hvordan I måske kan opleve friktion henholdsvis flow i kommunikationen alt efter om I står på fælles eller forskellig typologisk grund. Tænk over, hvordan I kan komme hinanden i møde.

Myers-Briggs 16 typer fordelt på fire hovedgrupper

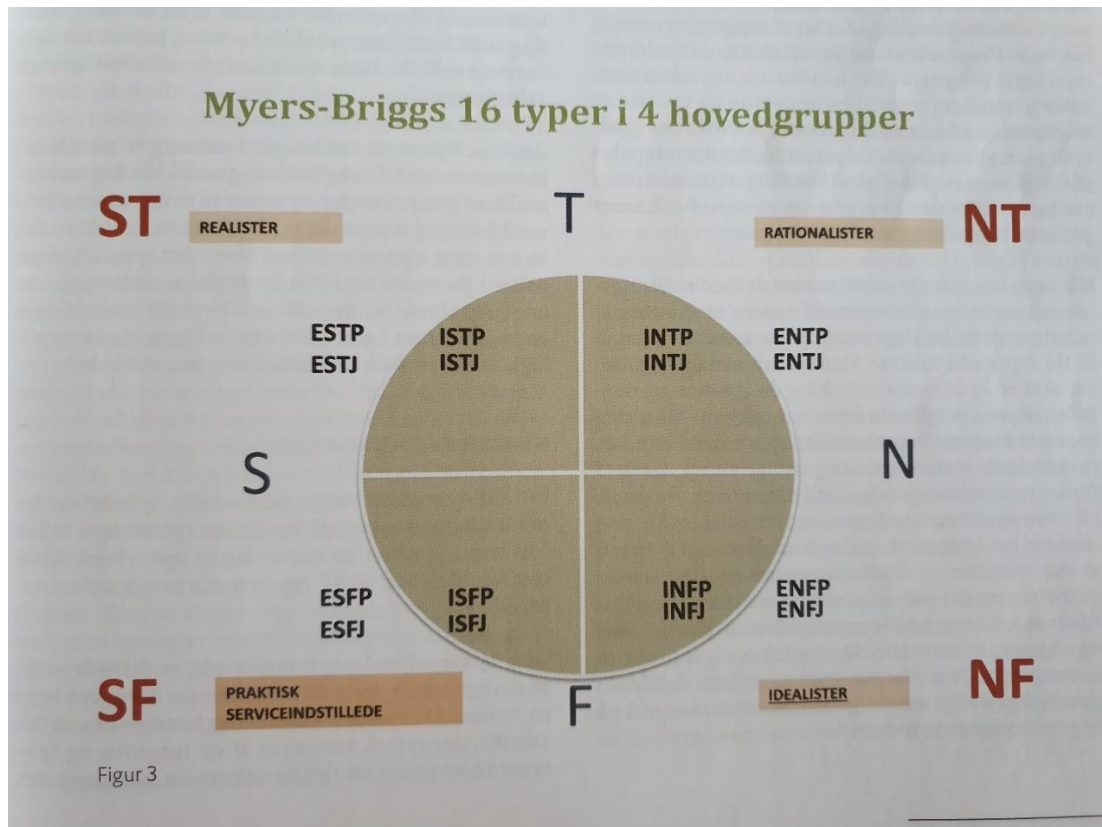
Når man arbejder med grupper, eller skal se sig selv i forhold til en gruppe, kan det være en stor fordel at præsentere ligheder og forskelle kogt ned til en maggietering. I modellen nedenfor er Myers-Briggs 16 personlighedstyper derfor kogt ned til en lagkagemodel, der viser 4 hovedgrupper af typer. Det er:

NF'erne: de fire intuitive føletyper (INFP, INFJ, ENFP og ENFJ) går under betegnelsen **Idealister**, som opfatter intuitivt og vurderer med mavefølelse

NT'erne: de intuitive tænketyper (INTP, INTJ, ENTP og ENTJ), går under betegnelsen **Rationalister**, som opfatter intuitivt og vurderer med logisk tænkning

TS'erne: de fire konkrete tænketyper (ISTP, ISTJ, ESTP og ESTJ) går under betegnelsen **Realister**, som opfatter det konkrete og vurderer med logisk tænkning.

SF'erne: de fire servicemindede praktikere (ISFP, ISFJ, ESFJ og ESFP) går under betegnelsen de **Praktisk servicemindedede**. De opfatter det konkrete og vurderer med deres mavefølelse,



©Hanne Urhøj. Tidsskrift for Psykoterapi, nr. 2/2018

I lagkagemodellen har vi samlet ST'erne i det nordvestlige hjørne og NF'erne i det sydøstlige hjørne. Hanne Urhøj har tidligere publiceret en artikel i Tidsskrift for Psykoterapi om at 9 ud af 10 klienter i hendes praksis er intuitive føletyper NF'ere. Hanne anfører i artiklen, at de intuitive føletyper har en chanceulighed i den vestlige kultur, som har meget høje præferencer for og fokus på det konkrete, det målbare og at vurdere dette med logisk tænkning - samtidig med, at det intuitive og vurderinger med mavefølelsen nedvurderes.

Det har mange konsekvenser, når kulturen har ensidige præferencer. Prøv fx at tænke på den lange debat, der var i gang for et par år siden, hvor Susan Cain tog udfordringen op med polariseringen mellem ekstrovert og introvert. Her pegede Susan Cain på chanceuligheden for introverte i en vestlig (amerikansk) kultur. Denne polarisering er synliggjort i lagkagemodellen ved, at de introverte typekoder (begynder med I) er samlet inde i cirklen, mens de ekstroverte typekoder (begynder med E) er samlet udenfor cirklen. Men som det fremgår er lagkagemodellen, så indgår de introverte typekoder (der begynder med I) som to ud af fire typekoder i hver af de fire hovedgrupper af typer. Man kunne også anføre, at en ekstrovert intuitivt tænkende skoleelev, i nogle situationer, kunne være dårligt stillet overfor en introvert lærer med præference for at opfatte konkret og vurdere med mavefølelsen.

Den viste model kan have en del fordele, når man reflekterer over, hvordan man i familier og andre grupper ja i hele kulturer favoriserer nogle personlighedstyper på bekostning af andre. Mennesker, der sidder tilbage med en følelse af ikke rigtigt at høre til i den eksisterende kultur, mister momentum på deres deltagelse. Og det er jo en skidt situation for os alle sammen.

Øvelse: Find ved hjælp af lagkagemodellen frem til dine egne modsætninger og reflekter over dem. Og tænk over, hvordan du kan komme det modsatte i møde.

Når typologien bliver arketypisk – en kort introduktion

I vores første seks ud af tolv tekster om typologi og typologiske tests, har vi fokuseret på typologiske tests og de 16 personlighedstyper, som følger med disse tests. Vi har endvidere givet anvisning på, hvordan de 16 personlighedstyper kan koges ned til 4 hovedtyper. I det følgende bevæger vi os den anden vej. Og det gør vi ved at sætte arketyper på typologien. Det er den arketypiske struktur, som driver udviklingen af vores 8 tilgængelige bevidsthedsfunktioner. Og det er den arketypiske struktur, der gør os unikke.

Vi tager udgangspunkt i John Beebes Eight-function Model, der er præsenteret i et skema længere nede i teksten. Efter John Beebes tankegang styres udviklingen af de enkelte bevidsthedsfunktioner af arketypiske komplekser.

Første-funktionen (#1) styres af det heltearketypiske kompleks, bare kaldet Heltearketyper. Hvis din heltearketype er godt konstelleret gennem en god opvækst, vil det oplagt have en positiv indvirkning på udviklingen af første-funktionen. Hvis din heltearketype er svagt konstelleret med svære opvækstbetingelser, kan det have en negativ indvirkning på udviklingen af førstefunktionen.

Hvis din første funktion er introvert tænke, kan du spørge dig selv, hvordan du er blevet heroisk med din introverte tænkefunktion. Med tænkefunktionen udvikler du gennem hele livet standarder for, hvad der er rigtigt eller forkert, sandt eller falsk. Og med en heroisk tænkefunktion, kunne der være en oplagt tilskyndelse til at blive jurist og i med den profession oparbejde sofistikerede standarder for at kunne skelne mellem rigtigt og forkert. Og som introvert funktion fungerer den optimalt med at læse og skrive.

Anden-funktionen (#2) styres af Forældrearketyper. Hvis din Forældrearketype er godt konstelleret gennem en god opvækst med støttende forældre, vil det oplagt have en positiv indvirkning på udviklingen af anden-funktionen. Hvis din Forældrearketype er svagt konstelleret med svære opvækstbetingelser og underminerende forældre, kan det have en negativ indvirkning på udviklingen af anden-funktionen.

Hvis din anden funktion er ekstrovert sanselse kan du spørge dig selv om, hvordan du kan give voksenstøtte til andre med din ekstroverte sanselse funktion. Sanselsefunktionen handler jo om at have fokus på det konkrete, på fakta. Når den funktion er ekstrovert, vil fokus ofte være på det praktiske; at cyklen fungerer, at der er strøm på bilen, at ting bliver repareret. Ofte også kroppen!

I skemaet kan du se, hvilke arketyper der er styrende for hver af bevidsthedsfunktionerne i de 16 typer, vi præsenterede i tekst nr. 6. Når du har dem, kan du sætte dem ind i den arketypiske model. Og herefter kan du differentiere og målrette dine bevidsthedsfunktioner ved hjælp af arketyperne. For der er meget stor forskel på om du skal være heroisk, støttende overfor andre eller kreativ med fx din tænkefunktion. Heroisk tænkning er noget helt andet end Puer/Puella tænkning. Med Heroisk tænkning vil man typisk være meget skarp på standarder for rigtigt og forkert mens man med Puer/Puella tænkning vil have brug for plads til at legene med og være kreativ med standarder for rigtigt og forkert.

Typekode->	ISTJ	ISFJ	INFJ	INTJ	ISTP	ISFP	INFP	INTP
#1-8 Arketyper								
#1 Helten	Si	Si	Ni	Ni	Ti	Fi	Fi	Ti
#2 Forældre	Te	Fe	Fe	Te	Se	Se	Ne	Ne
#3 Puer/Puella	Fi	Ti	Ti	Fi	Ni	Ni	Si	Si
#4 Anima/Animus	Ne	Ne	Se	Se	Fe	Te	Te	Fe
#5 Rasmus Modsat	Se	Se	Ne	Ne	Te	Fe	Fe	Te
#6 Heks/Senex	Ti	Fi	Fi	Ti	Si	Si	Ni	Ni
#7 Trikster	Fe	Te	Te	Fe	Ne	Ne	Se	Se
#8 Dæmon	Ni	Ni	Si	Si	Fi	Ti	Ti	Fi
Typekode->	ESTP	ESFP	ENFP	ENTP	ESTJ	ESFJ	ENFJ	ENTJ
#1-8 Arketyper								
#1 Helten	Se	Se	Ne	Ne	Te	Fe	Fe	Te
#2 Forældre	Ti	Fi	Fi	Ti	Si	Si	Ni	Ni
#3 Puer/Puella	Fe	Te	Te	Fe	Ne	Ne	Se	Se
#4 Anima/Animus	Ni	Ni	Si	Si	Fi	Ti	Ti	Fi
#5 Rasmus Modsat	Si	Si	Ni	Ni	Ti	Fi	Fi	Ti
#6 Heks/Senex	Te	Fe	Fe	Te	Se	Se	Ne	Ne
#7 Trikster	Fi	Ti	Ti	Fi	Ni	Ni	Si	Si
#8 Dæmon	Ne	Ne	Se	Se	Fe	Te	Te	Fe

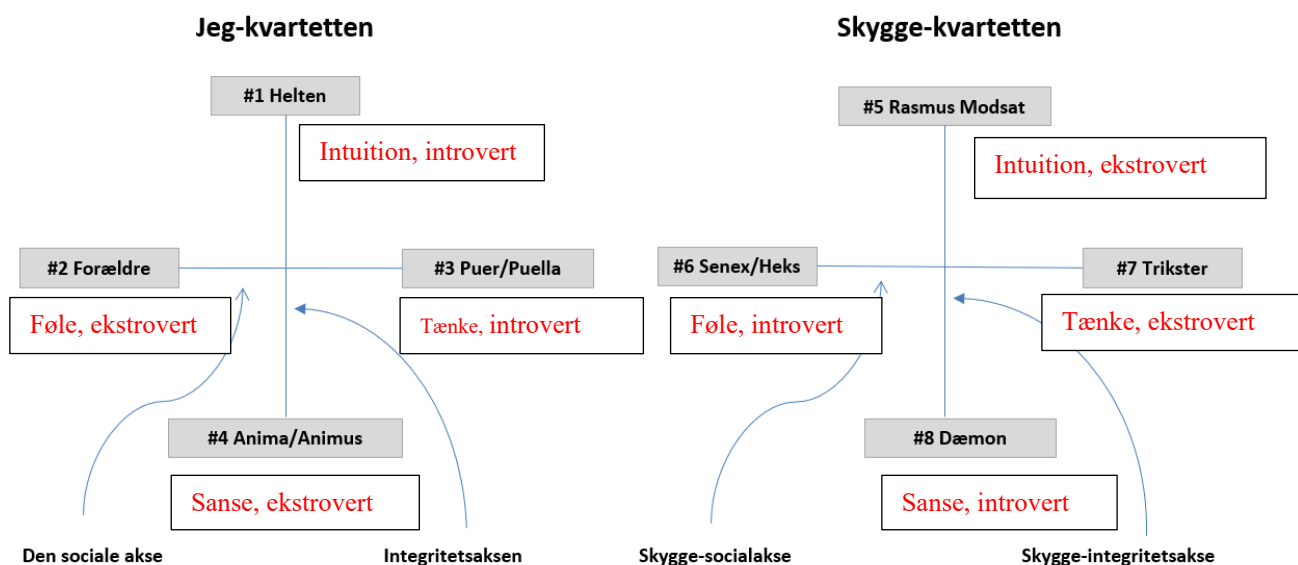
Typeguide. MBTI typekoder organiseret på den vandrette menulinje. Arketyper lodret. H. Urhøj, Tidsskrift for Psykoterapi. 2021/2

I modellen på næste side kan du se, hvordan INFJ- typen ser ud på John Beebes arketyperiske skema. Her bærer Heltearketyper den introverte intuition. Den ekstroverte følefunktion bæres af Forældrearketyper. Den introverte tænkefunktion bæres af Puer/Puella og så videre.

Du kan bruge det arketyperiske skema til at sætte form på dit arbejde med at udvikle både den enkelte arketype og den enkelte bevidsthedsfunktion.

Hvis din Heltearketype er dårligt konstateret, kan den - som beskrevet ovenfor – udvikles til at fungere bedre. Og når arketyper fungerer bedre, kan den være en bedre ressource for den bevidsthedsfunktion, som den løfter. Og tilsvarende med alle otte arketyper.

Man kan i omgivelserne finde rollemodeller (en morfar, en skuespiller, en politiker, menneskerettighedsforkæmper you name it) som man kan bruge som guidance til at få udvikle de arketyper man ikke kan få i flow. Fx kan en god kvindelig terapeut virke blødgørende for en klients rigtigt konstateret mor-arketype. Men bare det at beskæftige sig med den gode mors arketyper, kan også være virksomt.



- 1 # styres af Helten, der forvalter vores jeg-kontrol, organiserer tilpasning og initierer individuationen
 2 # styres af Mor/far, der forvalter pleje og beskyttelse af andre
 3 # styres af Puer/Puella, der forvalter kærligheden til det sårbare barn, der overlever ved at improvisere
 4 # styres af Anima/-mus, forvalter forlegenhed, hengivelse og er døråbner til det kollektive ubevidste
 5 # styres af Rasmus-modsat, der rummer frustration og udfordring, forsvare sig med offensiver, forførelse, selv-kritik og undgåelse
 6 # styres af Senex/Heksen, der forvalter grænsesætning og kontrol med at nægte, nedgøre, grænsesætte og paralyserer
 7 # styres af Tricksteren, som står for manipulation, kan forene det paradoksale, være ondskabsfuld, to-sidet og gå uden om forhindringer
 8 # styres af Dæmonen, der står for både underminering og befrielse og således udvikler integritet

©Hanne Urhøj 2021. Frit efter *Energies and Patterns in Psychological Type*. John Beebe. 2017. Tidsskrift for Psykoterapi. 2021/2. Rev. 14.6.2022. Her udfyldt med en INFJ

De fire arketyper i jeg-kvartetten til venstre, er kompatible med jet'et. Men det er de fire arketyper i skygge-kvartetten til højre ikke. Og hvad sker der så, når disse arketyper bliver aktiveret i omgivelserne? Det kan man få nogle ideer om, når fx den dæmoniske arketype er aktiveret. Den skaber uro, angst, frygt. Det bliver ubehageligt, og vi tager afstand i ord og handling. Men arketyperne bliver også aktiveret, når de bevidsthedsfunktioner, de styrer er aktive i omgivelserne.

Hermed har vi en model for at undersøge de psykodramaer, som foregår, når mennesker samles.

Når man arbejder med den arketyperiske model, kan man se på hvordan en enkelt arketype er konstelleret og hvordan den understøtter eller hæmmer udviklingen af en enkelt bevidsthedsfunktion. Og herefter gå videre og undersøge et arketyperisk modsat par på en enkelt akse. Eller du kan, som Hanne har gjort i sin afsluttende opgave på Jung instituttet, lægge hele modellen ned over et portræt i en film eller en tekst og gennemføre en fuldstændig arketyperisk analyse af det pågældende portræt. Hvis det frister, kan du finde en opskrift på, hvordan du gør det i en redigeret og forkortet version af opgaven under titlen Archetypes in a Portrait of Bob Dylan på webjournalen Typeindepth via dette link: <https://typeindepth.org/writers/urhoj-hanne/>. Vores forslag er, at du begynder stille og roligt.

Hannes fortælling

Set baglæns havde jeg som barn to store udfordringer med at udvikle mit typologiske kompas. Jeg er en INFJ'er, og min præference for intuition lå i skyggen i en familie, der havde stærke præferencer for sansefunktionen. Min sansetypemor var uddannet indenfor skrædderi og tilskæring, og jeg blev som barn ikke bare meget dygtig til at sy. Jeg blev dygtig til at stryge og presse tøj og til at vaske og koge og bage. Og servere. Det var i min mors verden heroiske dyder for en datter. Og da jeg passede på hende, fordi hun havde ondt i livet, gjorde jeg mig - helt ubevidst – stor umage for at spejle hendes behov for at se mig som sådan, som jeg tog mig bedst ud, i hendes øjne.

Jeg fik således over-udviklet min 4. funktion, sansefunktionen, som er den af mine bevidsthedsfunktioner, som jeg har sværest at udvikle, og som – uanset hvor meget jeg anstrenger mig - aldrig kan blive helt god. Og alt det, jeg i virkeligheden skulle udvikle, for at blive til mig, kom til at ligge i skyggen, hvor det, som årene gik blev mere og mere larmende, mens jeg udviklede mig til at blive det, Jung kalder, en 'falsificeret' type. Mit liv blev til evige kadencer med 'try and error'. Baglæns kan jeg se, at min sjæls tilskyndelse pressede på indefra. Jeg fattede bare ikke en brik af, hvad der foregik.

Udover at blive en falsificeret type, så blev den arketyperiske struktur i mit typologiske kompas præget af en opvækst i en familie, hvor begge mine forældre havde nogle meget svære opvækstoplevelser – med svigt og tab og dysfunktioner. Deres forældrearketyper var således meget dårligt konstrollerede. Så dårligt, at de havde svært ved at støtte deres egne børns udvikling, Det var i høj grad børnene, der – på forskellig måde – støttede de voksne. Og det lå mine forældre fjernt at se deres børn som helte i livet for andet end den støtte, vi kunne give dem.

Når jeg sætter bevidsthedsfunktioner og arketyper sammen, bliver det tydeligt, at min heltearketype kom til at 'stå på hovedet', så jeg kunne tilpasse mig omgivelseskravene til at udvikle min dårligste bevidsthedsfunktion på bekostning af den bedste. Jeg var mors lille helt, når jeg spejlede hendes behov for at blive set og fortrængte mine egne ubevidste behov for at blive til den bedste version af mig selv. Og sjovt nok, så stod jeg meget på hovedet som barn. Ikke bare lidt, men rigtigt meget. Min autentiske "intuitive helt" kom til at ligge i skyggen, og på den måde kom jeg også til at gentage en skjult del af familiehistorien. Nemlig at mine forældre aldrig blev rigtigt heroiske i deres liv, hvilket dog lå i skjul af den fremgang, der var i samfundet som helhed. De havde fremgang, men skyggesiderne tog over og den sidste fase i deres liv blev ikke god.

Sammenlagt kan man sige, at jeg hverken fik udviklet min bedste bevidsthedsfunktion eller den arketype, der skulle drive udviklingen af den.

Jeg har sent i livet fået differentieret og udviklet mine bevidsthedsfunktioner med særligt fokus på de to bedste - og de arketyper, der styrer udviklingen af bevidsthedsfunktionerne. Og igen med særligt fokus på de to, der styrer de to bedste bevidsthedsfunktioner. Således har jeg ikke bare fået vitalitet og kraft ind i mit eget liv. Jeg er samtidig blevet god til at støtte andre.

I processen har jeg også arbejdet med drømme, kunstterapi og sandplay. Men den moderne jungianske typologi har dog været altafgørende i min proces.

Og med de sy-færdigheder jeg fik lært som barn, og senere videreudviklet, kan jeg i dag hygge mig med nogle gedigne patchworkprojekter. Men jeg ved også, at det meget let kan blive 4. funktionsagtigt, hvor det hurtigt bliver skyggepræget. Så bliver det alt for meget, og ud ad de forkerte

tangenter. Det kan aldrig, som med 1. funktionen, blive differentieret og gøres målrettet i jegets tjeneste. Og det, tænker jeg, er godt at vide, når livet har været fuld af 'try end error'. Det er og bliver for Skyggens og for hyggens skyld. Og sjovt nok – min baggrund taget i betragtning - så er det i min patchworkgrupper, at jeg virkelig føler mig hjemme. At sidde med nål og tråd og stof rører noget dybt i min sjæl, og især når vi er flere kvinder sammen. Og det er vi, når vi mødes i vores Dear Jane-gruppe hver anden uge på biblioteket.

Jane A. Blakely Stickle syede og quiltede i forrige århundrede et helt usædvanligt patchworktæppe, som er dateret 1863. I signaturblokken er broderet: 'In War Time, 1963. Pieces 5602. Jane A Stickle' Vi ved, at flere af hendes slægtninge var i krig.

Tæppet består af 13x13 midterblokke, 108 kantblokke og 4 hjørneblokke. Det er på et ukendt tidspunkt indleveret til The Bennington Museum udenfor Albany i USA.

I midt-80'erne blev tæppet 'opdaget' og herefter udstillet på en quiltfestival i Vermont. Herefter gik det stærkt. Brenda Manges Papadakis skrev en bog om tæppet og om Jane. Bogen hedder Dear Jane, The twohundred twenty-five Patterns from the 1963 Jane A. Stickle Quilt.

I bogen er der templates på alle blokkene. Og i dag sidder kvinder (især) over en stor del af verden og syr Dear Jane tæpper efter denne bog. Mange mødes i grupper, for det er en del af quiltetraditionen, at vi mødes og syr sammen. Jeg deltager således også i en Dear Jane-quiltegruppe, og jeg er i gang med mit tredje tæppe. Jeg følger ikke den originale model, men finder på selv. Og her er jeg glad for min efterhånden højtudviklede intuition. Den har jeg stor fornøjelse af, når jeg laver mine egne designs, som altid kommer sådan nærmest af sig selv.

Nedenfor kan du se et foto af mit seneste tæppe. Hver blok måler 12x12 cm. Og hvis du går på Pinterest og søger på Dear Jane, kan du se et væld af billeder af Dear Jane quilts.

Referencer

Beebe, J. (2017) Energies and Patterns in Psychological Type

Cain, S. (xxxx) Ro.

Jung, C.G. (1921/1971). Collected Works. Vol. 6. Psychological Types

Nielsen, C.B. og Urhøj, H. (2014) Typology in Character Creation I The Cutting Edge of Nordic Larp (Edit. Jon Back)

Urhøj, H. (2021) Tidsskrift for Psykoterapi (2021/2) Arketypisk og psykodynamisk individuation

Urhøj, H. (2018) Tidsskrift for Psykoterapi. (2018/2) Når 9 ud af 10 klienter er føletyper.

Urhøj, H. (2013) Archetypes in a Portrait of Bob Dylan. www.typeindepth.org