

S for sansende

T for tænkende

I for indadvendt

F for føleende

ER DU TÆNKER ELLER FØLER?

Er du tro mod din type, når du vælger studium, job eller kæreste? Indadvendt eller udadvendt, tænkende eller føleende – når du kender din type, bliver det nemmere at vælge rigtigt. Og når du kender dig selv og din kæreste, bliver det nemmere at snakke sammen...

AF MARIE TIMMERMANN. FOTO: GETTY IMAGES.

Er der krise i forholdet, vil **S** typisk sige: „Vi har jo prøvet alt, det bliver sgu aldrig anderledes“, mens **N** vil fokusere på, at „så kan vi da bare gøre det på en anden måde“.



ANN ANDERSEN

Brugte metoden på sig selv

Ann Andersen, 43, arbejder til daglig med Myers-Briggs-systemet, men blev egentlig uddannet tolk og translatør og startede sit arbejdsliv som oversætter. Efter fem år med strukturerede og detaljerede arbejdsopgaver på et ensomt kontor lod hun sig typebestemme efter MBTI-systemet og fandt ud af, hvorfor hun ikke var rigtig glad for sit job. Som oversætter fik hun alt for få muligheder for at være udadvendt og spontan, så hun skiftede job og er nu foredragsholder og personlig rådgiver inden for MBTI – hvilket passer hende perfekt.

SÅDAN KAN MAN JUSTERE

Nu kunne nogle måske – fristet af alle disse kasser og klare valg – finde på at tænke: Det er da også typisk mænd (eller kvinder). Men det er det faktisk ikke. Der er ingen typiske kvinde- eller mande-kasser i dette system – alle kan være alt.

Kunsten er at finde sig selv og hinanden – og bruge den viden konstruktivt:

Udadvendt (E) over for indadvendt (I)

– Det er **E**'s natur at skabe handling og debat, mens **I** hellere vil være i enrum og tænke over livet. I en diskussion vil **E** efterspørge en reaktion så intenst, at han eller hun til sidst nærmest sidder oven på **I** for at presse et svar ud. Men jo mere **I** bliver trængt op i en krog, jo mindre reaktion og svar kommer der. Og det er jo en viden, begge parter kan lære at korrigere for, mener Ann Andersen.

Sansende (S) over for intuitiv (N)

– **S** vil helst høre om jordnære og realistiske ting, mens **N** helst hører om visioner, fremtid og spændende nye muligheder. Er der krise i forholdet, vil **S** typisk sige: „Vi har jo prøvet alt, det bliver sgu aldrig anderledes“, mens **N** vil fokusere på, at „så kan vi da bare gøre det på en anden måde“. Erfaring sat over for nye muligheder.

– I virkeligheden er her tale om en stærk kombination, som brugt på den rette måde kan føre parret langt. Hvis de lader **N** få idéerne til, hvordan de skal komme ud af krisen, så kan **S** jo bagefter se praktisk på, hvordan det så lader sig gennemføre. Løber de ind i problemer, tager **N** bare fat igen – og sådan skiftes de, skridt for skridt, indtil de er ude af krisen.

Tænkende (T) over for følelsende (F)

– **T** skal lære at have sine følelser med i dialogen, mens **F** nok skal slippe lidt af taget i sine. På samme måde skal **F** turde konflikten og konfrontationen lidt mere, mens **T** så i mellemtiden kan koncentrere sig om at holde igen og give plads.

Vurderende (J) over for opfattede (P)

– **P** vil have spræl, mens **J** vil have planlægning – og ligesom for **S** og **N** kan et samarbejde føre dette par langt. Med lidt træning og gensidig udnyttelse af hinandens styrker vil begge kunne drage store fordele af både at skabe rum for det uforudsigelige og for det, der er helt på plads.

Okay. Hvad si'r du – var der lidt om snakken? Så husk lige, at MBTI ikke handler om at ændre hverken dig eller din partner, men om at gøre jer bevidste om, hvem I hver især er, og hvilke behov I har.

Du kan lære mere om MBTI på www.empatheia.dk eller ved at kontakte Ann Andersen på 29 40 55 72.

Hvad sker der, hvis man matcher hr. og fru Modsat?

Fortsat fra forrige side

T's verden ligesom struktur og system, der faktisk interesserer T mere end indsigten i andre mennesker.

– F mærker efter i maven, når der skal træffes beslutninger: „Hmm..., hvordan føles det?“ F kan være meget subjektiv og nærmest hoppe helt ind i en anden person, når han eller hun skal forstå noget. Af samme grund er andre mennesker og deres handlinger blandt F's hovedinteresser, hvilket også har trænet F i at være både empatisk og udpræget god til at spotte andres behov.

4. Hvordan lever du? Er du vurderende (J) eller opfattende (P)?

– J holder af planlægning. Et liv med en vis rytme, struktur og orden. Når J får en opgave, går han eller hun i gang med det samme og afleverer til tiden – uden stress og jag. Huskesedler spiller en central rolle i J's rolige hverdag, ligesom man vil kunne åbne skuffer, skabe og køleskab hjemme hos J og se alt linet op på rad og række.

– P har alle antenner ude og flyder med, når noget virker spændende. Når P får en opgave, går han eller hun straks i gang med at samle informationer – men hvis den først skal afleveres om 14 dage, hvorfor så lave den nu? P er ikke ordsmenneske, men rydder op, når bunkerne bliver for store. Prøv eventuelt at kigge i skuffer, skabe og køleskab: Det vil se ud, som om alt er kylet ind med en skovl.

LIVET SOM PAR

Så langt, så godt – måske sidder du nu med et gryende billede af, hvem du er. Det er naturligvis meget individuelt, hvilken „krop“, man lægger bag sin type – men det skal ikke afholde os fra at generalisere. Hvad sker der f.eks., hvis man matcher hr. og fru Modsat?

1. Hun er udadvendt – han er indadvendt:

– Hun har brug for mennesker omkring sig, mens han stortrives i enrum og med fordybelse, forklarer Ann Andersen.

– Derhjemme vil det typisk være hende, der iler til telefonen: „Åh, skønt, endelig nogen, der vil mig noget“, ligesom det er hende, der inviterer gæster og arrangerer selskaber. Han sidder mere roligt, også i festligt lag, mens hun også der drøner rundt. Hvis hun så lige kommer hen i hans rolige hjørne for at sige hej, så kan han godt opleve det som lidt irriterende, fordi hun kommer masende og tager al opmærksomheden – mens hun for sin del kan opleve ham som lidt kedelig.

– Det er faktisk her, der er størst udviklingspotentiale for et par. Og her, det er vigtigst at kende hinanden og give plads, for hvis den ene bliver tvunget til at leve efter den andens behov, så er der mindst én af dem – og måske begge – der ender med at brænde ud.

2. Han er sansende – hun er intuitiv:

– Han vil være fokuseret på realistiske, konkrete og praktiske tiltag og løsninger, mens hun pifter rundt og får nye, spændende idéer, så hun kan få tilfredsstillet sit behov for variation, siger Ann Andersen.

– Lad os sige, at de bygger om derhjemme. Så er det hende, der får alle idéerne, og ham, der fører dem ud i livet. Det vil han også gerne, men han vil gerne vide hvorfor. Han kan godt opleve nogle af forandringerne som lidt irriterende, mens hun nu og da kan mene, at

han stikker en kæp i hendes hjul. Men – hvis hun argumenterer sagligt for sin sag, så knokler han på, mens hun knokler videre med nye projekter.

3. Han er tænkende – hun er følelende:

– Han vil være velargumenterende takket være sin tænkende og analyserende hjerne, mens hun liiiiige skal mærke efter i sin mave, om det er rigtigt eller forkert. Så hun kan faktisk godt blive sablet lidt ned, forklarer Ann Andersen.

– I en diskussion oplever han sandsynligvis hende som alt for følelsesladet, mens hun synes, at han er vildt kritisk og temmelig sårende. En person, der er følelende, har brug for mere ros og anerkendelse end de fleste – ligesom vedkommende trives dårligt uden harmoni og balance.

– En typisk forskel på disse to vil være, at hun godt kan savne at høre, at han elsker hende, mens hans forklaring vil være: „Jamen selvfølgelig gør jeg da det. Vi bor jo sammen!“ Han er objektiv og logisk – hun vil bare vide, at hun er værdsat.

4. Han er vurderende – hun er opfattende:

– Han er god til at vurdere en situation og på den baggrund træffe en beslutning, mens hun er informations-svampen, som man går til, hvis man har lyst til at høre nyt, beskriver Ann Andersen.

– Hun er hele tiden på jagt efter nye oplevelser, ny viden, nye input – han agerer helt anderledes planlagt. Derhjemme er det ham, der har styr på økonomien, mens hun står for oplevelserne, der til gengæld overhovedet ikke behøver være planlagte.

– Når dette par skal planlægge en ferie, vil han helt sikkert helst i gang i god tid, mens hun tænder på tanken om at tage af sted... og så se, hvad der sker.

– Han kan godt føle, at hun sylter tingene lidt, mens hun kan mene, at han sætter for snævre rammer. Og så roder hun nok også lidt mere end ham...