



Typologi i tilpasnings- og overlevelsesstrategier

Artikel offentliggjort i *Erhvervspsykologi*, nr. 2, juni 2004.

Preben Grønkjær, magister i idéhistorie

Indholdsfortegnelse

Typologi i tilpasnings- og overlevelsesstrategier	2
Definitioner	3
Hvorfor netop disse strategier?	4
De enkelte typer	4
Den ekstraverterede type	4
Den introverterede type.....	5
Sansetypen.....	6
Intuitionstypen	7
Tænketypen	8
Føletypen.....	9
Vurderetypen	10
Perciperetypen	11
At identificere en overlevelsesstrategi	12
Litteratur	13

Typologi+

v/Preben Grønkjær

Udviklingskonsulent, underviser og forfatter

Accredited Executive Business Coach

Valdemarsgade 32

8000 Aarhus C

Tlf.: +45 2276 3127

E-mail: Typologi-plus@mail.dk

Hjemmeside: www.typologi-plus.dk

Typologi i tilpasnings- og overlevelsesstrategier

Artikel offentliggjort i *Erhvervspsykologi*, nr. 2, juni 2004.

Denne artikel sætter fokus på, hvordan ens typologiske særpræg indgår som et led i tilpasningen til omgivelserne - og sjælelige overlevelse i dem.

Artiklens teoretiske ramme er den schweiziske psykiater C. G. Jungs typeteori. Jung præsenterede første gang teorien i en samlet fremstilling i bogen *Psychologische Typen*, der udkom i 1921. Teorien har i vores tid opnået verdensomspændende udbredelse via Myers-Briggs Type Indikator (MBTI). MBTI-konceptet har især stor succes i erhvervslivet - også i Danmark, hvor den anvendes i forbindelse med team building, konfliktløsning, kommunikationsrådgivning, karriereplanlægning, coaching mm.

Det centrale i typologien er en hypotese om fire basale bevidsthedsfunktioner: sansning, tænkning, følelse og intuition, som hver især findes i en ekstraverteret (ekspanderende) og introverteret (reflekterende) variant. Dette giver i alt otte funktioner.

En af disse otte funktioner er som regel dominerende i ens tilpasningsstrategi. Den kaldes *hovedfunktionen*.

Ens typologi kan endelig være præget af enten vurdering eller perception, hvilket MBTI'en har lagt særlig vægt på, når et menneskes typologiske profil skal identificeres. Når denne faktor inddrages, giver det 16 karakteristiske kombinationer af de typologiske funktioner.

Både Jungs teori og MBTI er bygget op på iagttagelser af dikotomi (modsætning) mellem ekstraversion og introversion, sansning og intuition, tænkning og følelse, vurdering og perception.

Med begrebet "modsætning" tænkes i denne forbindelse på, at de to poler (ekstraversion og introversion etc.) ikke kan dominere oplevelsen på samme tidspunkt. De kan derimod godt følge efter hinanden på en harmonisk måde. Eksempelvis kan man først reflektere tankemæssigt over en sag og dernæst følelsesmæssigt uden problemer. Det går dog ikke altid så let; ofte undertrykker den ene side i en polaritet den anden.

Når én af funktionerne mere permanent bliver dominerende i ens måde at forholde sig til tilværelsen på, taler Jung om, at man er en *type*.

Når jeg i det følgende taler om en *type*, er det i den jungske forstand af ordet - og ikke, som det bruges i Myers-Briggs Type Indikator. I Jungs optik forekommer der sjældent en decideret type, mens alle ifølge MBTI tilhører en af 16 karakteristiske typer. Begge betragtningsmåder er nyttige og værdifulde, men i forhold til spørgsmålet om tilpasnings- og overlevelsesstrategier finder jeg Jungs betragtningsmåde mest relevant.

Definitioner

Begreberne "tilpasningsstrategi" og "overlevelsesstrategi" anvendes på forskellige afvigende måder inden for forskellige traditioner, så jeg vil straks indkredse min brug af dem.

En tilpasningsstrategi opfatter jeg som et nyttigt og sundt handlings- og reaktionsmønster, hvor man bruger sit iboende potentiale til at håndtere den ydre og indre virkelighed. Under gunstige opvækst- og uddannelsesbetingelser kan ens tilpasningsstrategi efterhånden udvikle sig til at være en fleksibel, nuanceret og velstruktureret brug af hovedfunktionen med lejlighedsvis anvendelse af de andre funktioner, så de kan anvendes målrettet og effektivt til løsning af opgaver både i privatlivet og på arbejdspladsen.

En overlevelsesstrategi, derimod, forstår jeg som en respons, der var nødvendig i barndommen til håndtering af usunde livsbetingelser. Men det bliver et problem, at overlevelsesstrategien fungerer automatisk, lang tid efter at de ydre omstændigheder har ændret sig. Når en overlevelsesstrategi går i gang, agerer og reagerer man - f.eks. over for sin leder eller kollega - som om man var et barn, der stod over for far og mor, selv om man nu er granvoksen. Og generelt risikerer ens reaktionsmønster at blive så stereotyp, rigtigt og tvangsmæssigt, at man ikke kan løse sine arbejdsmæssige og andre sociale opgaver på en effektiv måde.

Ens typologiske karaktertræk bliver inddraget i både tilpasnings- og overlevelsesstrategier.

I praksis kan det være svært at afgøre - både ved hjælp af iagttagelser og tests - om et bestemt typologisk betinget reaktionsmønster er en normal, sund tilpasning eller en uheldig, patologisk overlevelsesstrategi. Men følgende kan tjene som indikation:

- Når man anvender en tilpasningsstrategi, får man det, man har brug for fra omgivelserne - eller i det mindste det, som de er i stand til at give én: Omsorg, støtte, selskab, anerkendelse, beundring, penge osv. I første omgang udfolder dette sig i samspillet med forældrene og andre personer i de nære familierelationer. Senere i livet sker det samme i børnehaven, i skolen, i forhold til kæresten etc. Hvis alt går vel, kan man finde anvendelse for sin tilpasningsstrategi på arbejdspladsen, hvor den ændrer sig fleksibelt efter de stadigt nye udfordringer.
- Når det derimod er en overlevelsesstrategi, der styrer ens adfærd, får man på et eller andet tidspunkt det modsatte af, hvad man har brug for. Folk bliver vrede på én, foragter én, bliver bange for én etc., fordi ens reaktioner er ude af trit med den aktuelle situation. Eller man får det selv tiltagende dårligt, fordi man underkaster sig de andre for at få en følelse af eksistensberettigelse.

Hvorfor netop disse strategier?

Når man vokser op og udvikler sine tilpasningsstrategier, er man heldig, hvis ens forældre har sans for ens individualitet. Så får man lov til at anvende sin naturlige hovedfunktion på egne præmisser. Tilpasningen bliver optimal - man bruger det man har i sig i et dynamisk samspil med omgivelserne.

Men manglende rummelighed i opdragelsen kan tvinge én ind i en indstillingstype, der er unormal for én. Og selv om det ikke skulle lykkes for forældrene at fordreje ens normale indstilling fuldstændigt, fordi man har råstyrke nok til at holde fast på sig selv, så går man ofte rundt med en oplevelse af at være "forkert". Tilpasningen bliver dårlig: man siger de forkerte ting - eller de rigtige ting på en forkert måde; man interesserer sig for upassende emner; man har de forkerte meninger; etc. Og man har som regel i hele sit liv været ude for, at personer i ens omgivelser direkte eller indirekte har villet "forbedre" én, gøre én til et "rigtigt" menneske.

Resultatet bliver, at man må udvikle overlevelsestrategier, der i første omgang gør livet nogenlunde overkommeligt. Men før eller siden udmønter de sig i lettere eller sværere psykiske forstyrrelser. Jeg har set tilfælde, hvor jeg havde på fornemmelsen, at typeproblemet var centralt i en psykisk lidelse - ikke den eneste faktor naturligvis, men en vigtig. For at råde bod på en sådan fejludvikling må man på et eller andet tidspunkt i sit liv forsøge at komme i kontakt med den indstilling og livsstil, der er i overensstemmelse med ens oprindelige natur.

De enkelte typer

I det følgende vil jeg give nogle eksempler på, hvordan de enkelte typers tilpasnings- og overlevelsestrategier kan se ud.

Den ekstraverterede type

Begrebet ekstraversion beskriver den psykiske energi, når den bevæger sig ud mod objektet. Når man er en ekstraverteret type, følger bevidstheden primært denne energibevægelse, så ens opmærksomhed og interesse er fokuseret på ydre forhold. Man definerer derfor sig selv i relation til, hvad der sker i verden omkring én.

Som ekstraverteret tilpasser man sig således ved at pejle efter omverdenens ønsker og krav. Man bestræber sig på at sige de rigtige ting på den rigtige måde - sådan som mor, far, pædagogerne, lærerne, kæresten, arbejdsgiveren og kollegerne gerne vil høre det. Man udtrykker sig ud fra kollektivt gyldige normer, som altså i denne forstand er objektive. Når man udtaler sin personlige mening, vil man stræbe efter at være i overensstemmelse med de

opfattelser, der gælder inden for den sociale gruppe, man tilhører. Det indebærer ofte, at man følger de aktuelle modestrømninger inden for ens fagområde, så man er på forkant med udviklingen. Dette er under normale omstændigheder en værdifuld tilpasningsproces i arbejdsmæssige sammenhænge.

Men hvis denne beredvillighed til at tilpasse sig udarter i en ren indpasning, kan den udvikle sig til en uheldig overlevelseshæftelse. Ekstraversionen kan således anvendes som et forsvar mod at mærke sig selv – i yderste konsekvens et manisk forsvar (manic defence); man flygter fra indre impulser, af hvad art de end måtte være – vrede, sorg, smerte, ømhed osv. En travl erhvervskarriere tilbyder mange muligheder for at udvikle ekstraversionen som en overlevelseshæftelse, der beskytter mod indre, ubehagelige impulser.

Faren ved en sådan strategi er, at man på længere sigt bliver trukket så meget ind i de ydre begivenheder, at man taber sig selv i dem. Udbrændthed og stress kan være en følge af, at man ikke får sig selv med i det, man foretager sig. Så opstår der på et eller andet tidspunkt - om ikke før så i livsmidten (i 35-45 års alderen) - forskellige psykiske og somatiske symptomer, der "forsøger" at presse det ekstraverterede menneske til en vis grad af introversion for at få balance i det sjælelige regnskab.

Den introverterede type

Begrebet introversion beskriver den psykiske energi, når den bevæger sig ind mod subjektet. Når man er en introverteret type, er ens primære opmærksomhed og interesse fokuseret på indre tilstande; man ser den ydre virkelighed ud fra sin egen situation i den.

Introversion kan være en lige så velfungerende tilpasningsstrategi som ekstraversionen. Det er den, når introversionen blot betyder, at man hele tiden sørger for at have sig selv med i det, man foretager sig udadrettet.

Men introverterede mennesker kan have store problemer med tilpasningen, fordi introversionen også indebærer en vis reservation, skepsis og tøven over for omverdenens krav. Folk i ens omgivelser lægger så pres på én, hvilket bevirker, at man bliver mere og mere tilbageholdende. En af de store farer er derfor, at introversionen udarter i en overlevelseshæftelse, der skal beskytte én mod den ubehagelige omverden, så man kan undgå at skulle tilpasse sig til andres ønsker og behov.

At introversion på denne måde kan misbruges i en overlevelseshæftelse, kan dog ikke bruges som et argument for, at den i sig selv er abnorm – et argument, man dog faktisk kan komme ud for. Det er jo heller ikke et argument mod ekstraversionen som en naturlig funktion, at den kan anvendes i et manisk forsvar eller en grænseoverskridende (i værste fald psykopatisk) adfærd.

Det kan blive et alvorligt tilpasningsproblem på arbejdspladsen, at man som introverteret har brug for en vis tid til refleksion, før man kommer frem med sin mening. Denne tøven kan delvis være et resultat af, at folk i ens omgivelser ikke forstår ens oplevelsesverden og bliver irriterede og utålmodige, når man forsøger at formulere den. På den måde kan man som introverteret blive fanget i en ond cirkel, der isolerer én fra omgivelserne. Man kan f.eks. blive beskyldt for manglende loyalitet og commitment, fordi man ikke straks og begejstret bifalder sin leders ideer. Det er uheldigt, at ledere på grund af sådanne fejlvurderinger går glip af introverterede medarbejderes potentielt værdifulde bidrag til kreativiteten i virksomheden.

Men når introverterede mennesker føler tryghed, kan deres ekstraverterede funktion udfolde sig frit og spontant. Man oplever det f.eks., når en stille og indadvendt kollega pludselig til alles store overraskelse begynder at deltage i samtalen. Det gælder generelt for én som introverteret, at man under de rette omstændigheder kan åbne sig for andre. Men hvis introversionen indgår i en overlevelsesstrategi, lukker man sig inde i sig selv. I så fald kan man virke arrogant, selv om det ikke er tilfældet, fordi man sætter en distanceret facade op for at beskytte sig mod omverdenen, der virker truende på én.

Sansetypen

Sansefunktionen er kortest muligt udtrykt den funktion, der registrerer, at noget findes, og hvad dette noget er. Sansetypen er i overensstemmelse med denne funktions dominans optaget af, hvordan ting er – ikke hvordan de kunne være eller burde være.

Når man er en sansetype, foregår ens tilpasning til omgivelserne primært ved, at man forholder sig til facts - "ting, man kan tage og føle på". Man vil gerne holde sig til detaljer og kendsgerninger, så hvis tingene bliver for abstrakte og hypotetiske, bliver man let usikker. Man foretrækker at være realistisk.

Men koncentrationen om de konkrete facts, som er sansetypens store styrke i tilpasningsprocessen, kan udvikle sig til at blive en del af en overlevelsesstrategi. Man kan så bruge den til at holde tingenes bagvedliggende og overordnede betydninger på afstand. Dette kan medføre, at man mister overblikket over helheden, selv om man kender alle dens enkeltheder. Man kan komme til at leve så stærkt i nuet, at man ikke aner de eventuelle følger af sine udtalelser og handlinger. Man ser først sammenhænge og konsekvenser, når det er for sent, og da kan der være sket skader, som man ikke kan rette op på.

Som udpræget sansetype vil man som regel være tilfreds med at tage tingenes tilstand til efterretning. Det kan være nyttigt i en tilpasningsstrategi, at man ikke altid skal analysere og problematisere og se perspektiver osv. Men det kan udarte i en overlevelsesstrategi, hvor man krampagtigt forsøger at opretholde status quo. Så "argumenterer" man f.eks. for at

tingene skal blive ved med at være, som de altid har været - måske med: "Sådan er det bare"; "Sådan er jeg nu engang"; "Sådan har vi altid gjort" o.l. - hvilket på nutidens arbejdsmarked netop er en grund til at lave om på det!

Når sansningen er tilpasset til den aktuelle situation, kan man på arbejdspladsen være med til holde ideer og visioner fast i realiteternes verden. Hvis sansefunktionen derimod inddrages som et element i en overlevelsesstrategi og dermed er ude af trit med rytmen i virksomhedens samlede udviklingsforløb, risikerer man at hænge sig i petitesseer og dermed hæmme flowet i omstillings- og forandringsprocesser.

Internt i personen selv yder en sådan hagen sig fast i detaljer beskyttelse mod angstvækkende intuitioner, følelser og tanker – angstvækkende, fordi de sætter spørgsmålstegn ved den tryghed, der ligger i at vide, hvordan noget *er*.

Intuitionstypen

Intuitionsfunktionen vejrer muligheder i den situation, man befinder sig i. Intuitionstypen er i overensstemmelse med denne funktions dominans altid på jagt efter nye muligheder

Som intuitionstype tilpasser man sig ved hjælp af anelser og fornemmelser. Man har generelt "næse" for, hvad de andre forventer af én, og så reagerer man ud fra det - enten ved at føje sig eller ved at gøre oprør. I skolen kan man måske klare sig rimelig godt med et minimum af indsats, fordi man hurtigt kan se princippet i tingene - og så bare væve rundt i emnet, så læreren tror, at man har læst på lektien. Hvis denne måde at fungere på bliver taget med op i voksenalderens arbejdsliv, kan man hurtigt se de overordnede sammenhænge og perspektiver i en sag. Hvis intuitionen er velfungerende kan man bidrage til organisationens kreativitet med denne evne til at se sammenhænge og til at finde stadig nye muligheder. Der er så en god chance for, at man er et menneske, der kan producere stribevis af nye ideer.

Intuitionen er således en nyttig funktionsmåde i ens tilpasningsproces, især på vor tids arbejdsmarked, hvor man skal være omstillingsparat. Her skal alle uden tøven og med overbevisning i stemmen kunne sige: "Jeg ser ikke problemer, kun muligheder!" - et glimrende motto for en udpræget intuitionstype.

Når intuitionen inddrages i en overlevelsesstrategi bliver denne fleksible indstilling brugt til at undgå involvering i den konkrete virkelighed og forpligtende ansvarlighed. Man kan nemlig anvende intuitionen til at surfe rundt i alle mulige fantasier om, hvad man kunne gøre - i stedet for at gøre noget som helst. Man får aldrig gjort noget færdigt, for så skulle man jo konfrontere sig med realiteterne. Man bliver formodentlig ubehageligt til mode, hvis tingene bliver for konkrete og for meget koncentreret på situationen her og nu. Det irriterer én at

skulle ned i alle mulige "kedsommelige" detaljer, så man scanner hele tiden situationen for at finde flugtmuligheder. Og som intuitiv leder kan man være så besat af omstrukturingsmani, at man kalder selv rimelig og realistisk skepsis fra medarbejdernes side for "modstand".

Tænketypen

Tænkningen analyserer, hvad noget betyder – og det gør den ud fra logiske overvejelser over, om det er sandt eller falsk. Tænketyper har denne funktionsmåde forrest i bevidsthedsfeltet, så den har markant overvægt i forhold til de andre funktioner, hvilket fundamentalt præger deres forhold til andre mennesker og til verden i det hele taget.

Som tænketype tilpasser man sig ved hjælp af nogle principper, som man finder fornuftige og i overensstemmelse med sandheden. Man vurderer, hvad man kan gå ind for, ud fra de ideer og begrebsapparater, som man tilslutter sig, fordi de hænger logisk sammen. I sin omgang med andre er man kontant, klar og saglig - og undrer sig lejlighedsvis over, at visse mennesker ømmer sig over, hvad de kalder ens hårdhjertethed. Man forsøger jo bare at være ordentlig og hjælpsom. Det er f.eks. overraskende for én, at folk tager ens kritik *personligt*. Den er naturligvis saglig! Hvis sådanne konfrontationer foregår inden for en normal tilpasningsstrategis område, kan man forholdsvis let reparere de uheldige bivirkninger af ens måde at være på med nogle passende beroligende bemærkninger.

Hvis tænkningen derimod anvendes som led i en overlevelsesstrategi for direkte at holde emotioner væk, så er man nådesløs i sin kritik - ifølge egen forståelse i fornuftens og sandhedens tjeneste. Den formel, man argumenterer ud fra, gælder naturligvis ikke kun for én selv; ens omgivelser må også underkaste sig den - for deres eget bedste. En sådan overlevelsesstrategi vil fremprovokere enten oprør eller underkastelse hos de mennesker, den går ud over. Hvad enten det drejer sig om den ene eller den anden reaktion, betyder det, at man efterhånden bliver følelsesmæssigt isoleret. Hvis man ikke på et tidspunkt får brudt dette mønster, er der stor risiko for, at andre kommer til at opleve én som bedreviddende og følelsesmæssigt afstumpet, så man i stedet for den efterstræbte beundring bliver mødt med foragt eller frygt.

I en tilpasningsstrategi er tænkningen så fleksibel og rummelig, at man kan bidrage til fællesskabet med en værdifuld nøgternhed og saglighed. Og hvis man er i besiddelse af de rette evner, kan man være med til at skabe vigtige forandringer på arbejdspladsen. Ens principper kan anvendes kreativt, innovativt og reformerende, så man kan være med til at opbygge nye strukturer og forbedre eksisterende.

I en overlevelsesstrategi, derimod, bliver formelen efterhånden så snæver, at man udvikler sig til at være en kværlant, der forsøger at presse sig selv og andre ind i et skema. Principperne bliver tyranniske, og man selv bliver en tyrannisk principrytter.

En sådan brug af tænkningen i en overlevelsesstrategi beskytter én mod at komme i en følelsesmæssig afhængighed af andre – selv nogen man i sagens natur burde have et intimt relationsforhold til.

Føletypen

Følelsen er en funktion, der vurderer personer og situationer ud fra deres værdi. Hos føletyper er denne funktion dominerende, så det primære for dem er at vurdere, om noget er behageligt eller ubehageligt, acceptabelt eller uacceptabelt, godt eller ondt.

Når man er en føletype, foregår ens tilpasning således ud fra værdibaserede vurderinger – og de er *rationelle*. Man orienterer sig i verden på baggrund af lyst- og ulystfølelser, dvs. man går efter det, der skaber en god stemning, og undgår det, der skaber en dårlig stemning, hvilket er helt igennem rationelt. Det er på mange måder fornuftigt, at man har det godt med hinanden, selv om tænketyper kalder føletyper irrationelle, fordi disses rationalitet er anderledes end deres egen.

I litteraturen om typologi møder man af og til nogle misforståelser vedrørende føletypers tilpasningsstrategi: de er varme og følsomme, de er meget charmerende, de er hensynsfulde etc. Føletyper *kan* selvfølgelig være alt dette, men er det ikke nødvendigvis. Faktisk kan føletyper ofte virke kølige, viljestærke eller direkte dominerende, fordi de har en stor grad af kontrol over deres følelsesmæssige reaktioner. Men føletyper har uden tvivl en typologisk fordel mht. at udvikle en adfærd, man generelt sætter stor pris på i den sociale tilpasning - charmerende, indfølelse, hensynsfulde etc. Denne adfærd anvendes for at skabe og opretholde gode stemninger og behagelige relationer, der er så vigtige for ens trivsel, når man er en føletype.

På denne måde kan man blive et kreativt omdrejningspunkt i selskabelige, arbejdsmæssige og andre sociale sammenhænge, fordi man kan få folk til at føle sig godt tilpas. Deres positive reaktioner på ens adfærd virker så tilbage på én selv som et livsvigtigt energitilskud.

Men man kan også bruge følefunktionen som led i en overlevelsesstrategi - og så bliver det farligt på længere sigt. Man kan nemlig bruge følefunktion så stærkt, at man mister kontrollen over den. Det kan udvikle sig til "hensynsbetændelse", hvor man kan ende med at brænde ud i sine forsøg på at stille alle tilfreds og holde konflikter nede.

Hvor følelsen som tilpasningsstrategi skaber harmoni, vil den som overlevelsesstrategi *kræve* harmoni. Alle *skal* være positive. Det kan gå så vidt, at man ved, hvad de rette følelser er - også for de andre, så man forsøger at manipulere dem til at reagere på nogle bestemte måder. Hvis man bruger en sådan overlevelsesstrategi på sin arbejdsplads, risikerer man at være for positiv, for sød eller for omsorgsfuld – eller det modsatte: for normativ og for dogmatisk på visse punkter. Det ikke alene udmatter én selv, men det gør også andre irriteret på én, så man ender med at opnå det stik modsatte af det tilsigtede.

Følelfunktionen i en overlevelsesstrategi beskytter én mod kritiske tanker, der – hvis de blev tænkt til ende – kunne medføre ubehagelige konklusioner og konsekvenser for ens relationer til andre.

Vurderetypen

Både tænkning og følelse er - som tidligere nævnt - rationelle, vurderende funktioner. De kaldes vurderende, fordi de evaluerer data ud fra nogle målestokke, man har på forhånd. Den vurderende holdning kan blive så markant i ens livsstil, at man med rette kan tale om et typologisk særpræg.

En dominerende vurdererefunktion kan være nyttig i ens tilpasningsproces: man har en holdning til tingene; man har en klar opfattelse af, om man vil være med til det og det eller ej. Man kan være målrettet og struktureret, hvilket er meget værdifuldt i mange arbejdsmæssige sammenhænge.

Men vurdererefunktionen kan blive overforbrugt, fordi den skal sikre ens overlevelse. Og selv om man måske fra naturens hånd egentlig er lagt an til at være en perciperetype, kan man have udviklet en stærk vurdererefunktion for at holde sammen på sit mentale system. En sådan overlevelsesstrategi kan f.eks. være et produkt af en dårligt fungerende familie i barndommen, hvor man alt for tidligt fik forceret en vurdererefunktion frem, for overhovedet at have en fornemmelse af hvad der er op og ned i verden. Det kunne være, fordi mor eller far var mentalt forstyrrede eller blot ikke ville tage forældreautoriteten på sig, men overlod til barnet at have sine egne meninger. Man var derfor nødsaget til at finde sin egen strukturering af virkeligheden ved hjælp af klart og entydigt formulerede meninger og holdninger.

Dette kan dog blive et problem, hvis man som voksen bliver ved med at opføre sig, som om man var et barn hjemme hos sine forstyrrede forældre. Man bliver så alt for kontrollerende, insisterende og rethaverisk i forhold til sine kolleger, medarbejdere, partner, børn etc., hvilket kan give anledning til mange unødige konflikter.

Når man har udviklet vurderemekanismen som et element i ens overlevelsesstrategi, kan man virke hård på andre, fordi man udtaler markante meninger og holder fast på dem. I

bestemte situationer holder man så fast på sine beslutninger, at man ligefrem virker aggressiv, selv om det ikke er tilfældet.

Mange tendenser i vores samfund presser én til at bruge vurderefunktionen i sin tilpasning, også selv om man ikke er en vurderetype. Man skal være effektiv og træffe hurtige beslutninger, for tid er penge. Og man skal have en mening - og det om hvad som helst, når som helst, hvor som helst. I skolen blev man trænet i det, og når man ikke kunne komme med en mening, blev man anset for at være passiv, uvillig eller decideret dum. Ikke så sært, at det kan være vanskeligt at slippe en overlevelsesstrategi, der er bygget op på en vurderefunktion! Den beskytter mod en åbenhed, der kan føre én ud i uoverskuelige og dermed angstprovokerende situationer, der giver en fornemmelse af, at man kunne miste kontrollen med situationen eller med sit liv generelt.

Perciperetypen

Sansning og intuition kaldes perciperende funktioner, fordi det er ved hjælp af dem, man iagttager og indsamler data. Hvis et menneskes fundamentale holdning er præget af, at det blot tager ting til efterretning, kan man tale om en perciperetype.

Perceptionsmekanismen kan være effektiv i ens tilpasningsstrategi. Det kan den, fordi man som perciperetype er fleksibel og hele tiden åben for nye input. Man tager bare ting til efterretning og virker tit sympatisk på andre: "Der er ikke så meget vrøvl med ham!"

Selv hvis man egentlig "fra naturens hånd" er lagt an til at være en vurderetype, kan man udvikle perceptionen som en overlevelsesstrategi. Det kan f.eks. være for at undgå konflikter med en dominerende far, mor, søster eller bror; man lærer at glide af på mulige konflikter ved blot at tage modpartens meninger til efterretning, uden at stille sig selv til regnskab for sin egen vurdering af sagen. En sådan strategi beskytter også én mod at træffe endegyldige beslutninger, så man kan være uansvarlig og give de andre skylden for beslutninger, der viser sig at være ugunstige.

Hvis man tager en sådan overlevelsesstrategi med op i sit voksne liv og med på arbejde, risikerer man at blive domineret af andres krav og ønsker, fordi man ikke kan få fat i sin egen holdning til tingene og derfor selvfølgelig heller ikke kan melde den klart ud. Det kan føre til en ophobning af frustrationer, fordi man føler sig drevet rundt i manegen af de andre.

I første omgang synes ens lærere og kæresten og ledere, at man er så sympatisk, fordi man følger sig efter deres meninger. Men på et tidspunkt bliver netop dette karaktertræk et kritikpunkt: "Har du da ingen mening selv?" Så før eller senere går den hidtil positive vurdering over til en direkte nedvurdering, måske koncentreret ned til det emotionelle udbrud: "Skvat!"

Jeg har hørt en del vurderetyper brokke sig over deres samlivs- eller samarbejdspartnere, fordi disse er perciperetyper – over at de aldrig vil tage stilling til noget som helst, og at man skal være lokomotiv for dem, før de overhovedet flytter sig ud af stedet.

Omvendt har jeg hørt perciperetyper beklage sig over, at vurderetyperne vil bestemme alting, så man ikke kan få lov til "at gøre tingene i sit eget tempo."

Jeg har så lejlighedsvis tilladt mig at spørge, hvordan det mon ville være, hvis der var to på samme matrikel med samme tilpasnings- eller overlevelsestrategi (dog ikke med netop de ord) - så bliver der som regel stille i lokalet et stykke tid.

At identificere en overlevelsestrategi

Det er vigtigt at kunne identificere en overlevelsestrategi - og afmontere den! Det er dog uhyre vanskeligt, da den er ubevidst, hvilket betyder, at den fungerer autonomt. Den er blevet en fuldstændig selvfølgelig del af ens identitet og reaktionsmønster.

For at afsløre en eventuel overlevelsestrategi må man mærke omhyggeligt efter, om man opnår det resultat, man ønsker, når man bruger en bestemt funktion - navnlig må man være meget opmærksom på den feedback, man får fra andre. Man kan nemlig bilde sig selv hvad som helst ind. Man kan f.eks. være overbevist om, at man er hensynsfuld, men hvis man gang på gang kommer ud for, at ens kolleger eller medarbejdere får tårer i øjnene eller decideret græder, når man taler til dem, så beror ens selvforståelse nok på en illusion. Det samme, hvis man hele tiden bliver overrasket over, at de bliver rasende på én eller hævder, at man er afstumpet eller tromlende. Hvis man ikke er fuldstændig blottet for emotionel intelligens, burde stærke, men for én selv uforståelige reaktioner fra andre mennesker blive anledning til en selvransagelse vedrørende forholdet mellem tilpasnings- og overlevelsestrategier i ens adfærd.

Man kan af overlevelsesmæssige grunde være nødt til at udvikle en beskyttende facade ud fra en funktion, der på baggrund af ens medfødte beredskab ikke burde være ens hovedfunktion. Men overlevelsestrategier, der misbruger funktioner, der egentlig burde ligge brak og dermed være udelukket fra bevidst og målrettet brug (i hvert fald i begyndelsen af ens livsforløb), virker på længere sigt opslidende på ens helbredstilstand. Man bliver træt og ender i værste fald med at være udbrændt.

Men selv når det er ens naturlige hovedfunktion, der bliver brugt i ens overlevelsestrategier, slider det hårdt på én. Så også af denne grund er det af afgørende betydning af få identificeret og afmonteret en overlevelsestrategi, der for længst er udtjent.

Når man er brændt ud i en funktion, der er blevet overforbrugt eller misbrugt i en overlevelsesstrategi, så ligger det potentielt nye brændstof i de hidtil uudviklede funktioner. Hvis de bliver opdyrket og inddraget i ens sociale tilpasningsstrategier, kan der komme ny kreativitet og lidenskab ind i ens tilværelse.

Litteratur

Borbye, Edvard: Hvorfor er du så anderledes? Jungs typologi i teori og praksis. Dansk Management Forum 1996.

Denne bog er en grundig og bred indføring i typologiens mange facetter. Den indeholder bl.a. en righoldig litteraturliste vedrørende typologi og Myers-Briggs Type Indikator.

Grønkjær, Preben: Forståelse fremmer samtalen. 16 mennesketypers kommunikationsstil. Gyldendal 2004.

Handler om kommunikation i et typologisk perspektiv.

Grønkjær, Preben: C. G. Jungs analytiske psykologi. En introduktion. Gyldendal 1994.

Den psykologiske typologi bliver introduceret i et særskilt kapitel, side 19-38.

Jung, C. G.: Psykologiske typer. Gyldendal 1994.

Et uddrag af Jungs oprindelige bog fra 1921. Kapitel V. Generel beskrivelse af typerne, side 256-340 anbefales til en begyndelse. Dette kapitel kan i det hele taget læses for sig.