

Din personligheds drivkræfter

- Et arbejdspapir du kan bruge til at klarlægge dine mentale processer og som introduktion til Jungs typologi.

af Janne Møller

Oprettet i 2018, sidst redigeret maj 2022.

Indhold

Indhold	3
Introduktion	5
Mål og måde	5
Hvilke mentale processer foretrækker du?	7
Fire modsætningspar udtrykt i en proceskode	8
Sådan gør du	8
Trin 1 - introverteret eller ekstraverteret hovedproces?	10
De introverterede processers fællesstræk	10
De ekstraverterede processers fællestræk	11
Introverterede og ekstraverterede processer over for hinanden	12
Dig selv: Introverteret eller ekstraverteret hovedproces?	13
Trin 2: Foretrukken indsamlingsproces?	14
Sansningsprocessernes fællestræk	14
Intueringsprocessernes fællestræk	14
Sansning og intuering over for hinanden	15
Dig selv: Sansning eller intuering?	16
Trin 3: Foretrukken beslutningsproces?	17
Tænkingsprocessernes fællestræk	17
Følingsprocesserne fællestræk	17
Tænkning og føling over for hinanden	19
Dig selv: Tænkning eller føling?	21
Trin 4: Livsstil; hvilken proces er ekstraverteret?	22
De ekstraverterede indsamlingsprocessers fællestræk	22
De ekstraverterede beslutningsprocessers fællestræk	22
Indsamlings- og beslutningsprocesserne over for hinanden	24
Dig selv: Hvilken livsstil foretrækker du: Ekstraverteret indsamlingsproces eller ekstraverteret beslutningsproces?	26
Din samlede proceskode	27
De 16 kombinationer af de otte mentale processer:	28
Hvad skal jeg bruge proceskoden til?	29
Refleksioner over din proceskodes grad af match	29
Nogle overvejelser omkring kultur og mentale processer	30
De mentale processers kendetegn	32
Skema over de mentale processers kendetegn	33
Mødet med det anderledes	34
Det anderledes set i et udviklingsperspektiv	35

Det teoretiske grundlag - et kort rids	36
Beskrivelsen af vores bevidste psykologi: C.G. Jungs psykologiske typer	36
Videreudvikling til et effektivt og alment brugbart redskab: Myers-Briggs Typeindikator	37
Typologien anvendt på de ubevidste lag i psyken: John Beebes 8-funktions- model	38
Tilbage til opmærksomhed på hver enkelt af de otte processer: Leona Haas' og Mark Hunzikers arbejde med personlighedstypernes byggeklodser	39
Dette materiale og hvad jeg gør på min egen måde	39
Et neurovidenskabeligt perspektiv	40
Tak	41
Afslutning	42
Litteratur	43
Kontakt	44
Bilag A	45
Proceskodernes opbygning	45
De seks øvrige processers rækkefølge	46

Introduktion

Vi "tænker" ikke på samme måde alle sammen. Det mærker vi for eksempel når vi bliver uenige med andre om noget som vi selv synes er fuldkommen indlysende. Når vi ikke føler os forstået. Eller når vi oplever andre som meget anderledes end os selv. Omvendt kan vi også møde mennesker som vi umiddelbart oplever at være på bølgelængde med, og som vi kommunikerer med uden de store forhindringer eller ophidselser, selv på områder hvor vi ikke har de samme erfaringer, den samme viden eller kender hinanden personligt overhovedet.

Vi kan forsøge at ordne og forstå hvad der sker i vores kommunikation med andre mennesker, ved at anvende et utal af for eksempel psykologiske eller filosofiske teorier og modeller som alle sammen vil kunne give os indsigt i os selv, i andre og i vores relationer. På den måde kan vi få en oplevelse af at få virkeligheden beskrevet. I dette materiale er det Jungs psykologiske typologi der udgør det teoretiske grundlag. Typologi er ét bidrag blandt mange og ikke det eneste sande perspektiv at se menneskets forskellige bevidsthedsprocesser ud fra. Typologien beskriver i øvrigt kun en del af os og forklarer ikke alt.

Det du møder i dette arbejdsblad, er min måde at forstå, forklare og anvende det stof jeg har tilegnet mig gennem 15 års interesse for Jungs psykologi generelt, herunder især hans teori om psykologiske typer. Jeg håber at kunne gøre to ting bogstavelig talt på én gang, nemlig både at åbne en dør til teoretisk viden omkring Jungs typologi og en dør til personlig indsigt i dine egne mentale processer. På den måde er arbejdsbladet på samme tid en introduktion til teorien i overordnede træk og et redskab til at klarlægge dine egne mentale processer.

Mål og måde

Jungs kortlægning af vores mentale processer kan være et stærkt redskab til personlig udvikling og give os indsigt i vores egne og andres mentale processer på et nuanceret niveau. Her får vi kastet lys over hvad der er vores individuelle mentale superkræfter, og hvad der ligger i vores ubevidste og udgør et mægtigt potentiale for at udvikle stærke hjælpere for superkræfterne. Samtidig får vi kastet lys over egenskaber hos andre der virker skræmmende fremmede og uforståelige, med bedre kommunikation og større evne til at forbinde os med andre mennesker til følge.

Vores arbejde med os selv ud fra Jungs model over vores mentale processer er også et bidrag til hele verdens udvikling, det mener jeg ganske alvorligt. Når vi mennesker oplever andre som fjender, tænker i dem-og-os, oplever andre som over- eller undermennesker, er det fordi vi kaster vores skygge - dét vi ikke vil være ved hos os selv og som vi ikke er bevidste om at vi også er - over på andre og forsøger at få dem til at bære vores uønskede egenskaber og adfærd så vi er fri for ubehaget ved at se

det hos os selv. Når vi lærer os selv at kende på en ny måde og får begreb om hvad vi måske ikke ved om os selv, mindskes skyggen og dermed i det store perspektiv fjendskab, had, undertrykkelse, krig, misbrug og alle andre menneskelige, men mørke udtryk som gør verden til et dårligere sted at være. I stedet dukker forståelse, tolerance, værdsættelse, anerkendelse og respekt frem i lyset, ikke bare på personligt, men også på globalt plan.

Hvis dette arbejdsblad kan bidrage i det helt små til at blot nogle få andre mennesker opnår nye indsigter omkring deres egen og andres personligheder og - ikke mindst - får interesse for at gå videre ud ad den vej fordi de kan mærke at det kan gavne både dem selv, deres relationer og måske endda verden som helhed, er målet med at skrive arbejdsbladet opfyldt.

Vi går direkte og konkret til værks og starter med dig og dine mentale processer. Når du er blevet klogere på dem, kan du læse i helt overordnede træk om teorien bag det du har været igennem, og sætte det du har lært om dig selv, ind i en større kontekst.

Du kan også gøre det omvendt og springe om til side 37 og læse om teorien hvis du foretrækker at etablere et større, abstrakt overblik først. Bagefter kan du så gå tilbage til side 7 og begynde rejsen ind i din egen personlighed.

Hvilke mentale processer foretrækker du?

Vi benytter os alle af i alt otte forskellige mentale processer til at indsamle informationer og tage beslutninger via:

Processens navn	Funktion
Ekstraverteret sansning	Indsamler informationer
Introverteret sansning	Indsamler informationer
Ekstraverteret intuition	Indsamler informationer
Introverteret intuition	Indsamler informationer
Ekstraverteret tænkning	Vurderer og beslutter
Introverteret tænkning	Vurderer og beslutter
Ekstraverteret føling	Vurderer og beslutter
Introverteret føling	Vurderer og beslutter

Første skridt på vejen mod at forstå dine egne processer er at finde ud af hvilken proces du foretrækker når du indsamler informationer, og hvilken proces du foretrækker når du beslutter noget.

Den mest foretrukne af de to processer udgør din hovedproces, og den anden udgør din hjælpeproces. Det er de to processer du bruger mest bevidst. Det er dine superkræfter som du har et talent for at udvikle, og som du kan blive rigtig god til at bruge hensigtsmæssigt og på en sund måde. Den ene af de to vil være en informationsindsamlingsproces, og den anden en beslutningsproces. Og den ene vil være introverteret og den anden ekstraverteret.

Styrken af vores præference eller mangel på samme for de enkelte processer kan ændre sig gennem livet, og man kan have forskellige prioriteringer i forskellige situationer, for eksempel i fritiden sammen med familien og på arbejdet sammen med kollegerne. Dog ser det ud til at vores hovedproces er med os fra starten og leder vores personlighed hele livet igennem - også i perioder hvor vi måske undertrykker den. Selvom den klarlægning du når frem til med dette arbejdspapir i dag, i teorien er et øjebliksbillede, vil du i praksis starte en rejse mod en grundlæggende erkendelse af hvilke mentale processer der driver dig, og hvilke værdier og behov der er helt essentielle for netop dig og din vitalitet.

Når du ved hvad der er din hoved- og hjælpeproces, er det ren matematik at konstruere bevidsthedsrækkefølgen over de resterende seks processer. Du vil kunne finde hjælp og inspiration til dette i bilag A bagest hvis du gerne vil kende hele sammenhængen.

Fire modsætningspar udtrykt i en proceskode

I løbet af de næste afsnit bliver du guidet til at undersøge fire modsætningspar i fire trin. Hvert af de fire trin giver dig et bogstav til netop den proceskode ud af 16 mulige, der matcher din personlighed bedst muligt. Proceskoden fortæller på en indirekte måde hvad der er henholdsvis din hoved- og din hjælpeproces (se bilag A bagest).

Trin 2 og 3 handler om at udskille henholdsvis hvilken proces du foretrækker at bruge til at indsamle informationer via, og hvilken proces du foretrækker at bruge til at tage beslutninger via.

Trin 1 og 4 viser tilsammen hvilken retning - introvertering eller ekstravertering - henholdsvis din foretrukne indsamlings- og din foretrukne beslutningsproces har, og hvilken af de to processer der er din hovedproces, og hvilken der er din hjælpeproces.

Resultatet af trin 1 og 4 hjælper dig altså til at afgøre præcis hvilke to af de otte forskellige mentale processer vi har til rådighed, som du foretrækker allermest, uden at du behøver kende hver enkelt af de otte processer ned i detaljer.

Sådan gør du

Læs beskrivelserne og de fiktive udtalelser under hvert trin med opmærksomhed og afgør med dig selv for hvert trin hvilken af de to modsætninger du hælder mest til, eller om du er i tvivl og kan se dig selv i begge retninger eller processer alt efter situationen.

Jeg har skåret beskrivelserne af modsætningsparrene i de fire trin skarpt og unuanceret for at det skal være nemmere at afgøre hvilken side du hælder til, eller om du eventuelt foretrækker begge lige meget. Det er ikke meningen at du skal være enig ned til mindste konkrete detalje i et udsagn, men blot opfatte udsagnene som eksempler der kan give dig en fornemmelse af hvilken "side" du hælder til. Du kan eventuelt markere det udsagn der passer bedst på dig - venstre, højre eller begge - på hver linje og tælle markeringerne sammen til sidst for at få et overblik.

Prøv at svare ærligt, først og fremmest. Du skal ikke præstere noget, og du skal ikke svare ud fra hvordan du helst ville have at du fungerede, men ud fra hvordan du ser dig selv når du ikke dømmer dig selv eller forestiller dig at andre dømmer dig. Der er stærke og mindre stærke sider ved alle kombinationer, for vi er mennesker og ingen er perfekte og uden knuder. Prøv derfor at svare ud fra hvordan det er for dig når du ikke

bekymrer dig og ikke prøver at tilpasse dig til hvad situationen eller andre personer kræver eller forventer.

Her er det også på sin plads at understrege at Jung anså alle de otte processer i sig selv for at være ligeværdige, og deres bidrag er lige værdifulde for helheden. Det er et vigtigt perspektiv at holde sig for øje. Du kan altså ikke være mere eller mindre rigtig eller forkert som person uanset hvilke processer du foretrækker, set med modellens egne øjne hvis man kunne forestille sig sådan nogle. Der er brug for alle processer i det enkelte menneske for at sikre en alsidig og sund personlighed, og på samme måde er der brug for alle processer i verden for at sikre en verden i balance. Det vi prøver at fange her, er din individuelle helhed i al sin kompleksitet, men på forhånd godkendte sammensætning.

Trin 1 - introverteret eller ekstraverteret hovedproces?

Alle otte processer har en retning eller indstilling: De er enten introverterede eller ekstraverterede. Trin 1 går ud på at afklare om din hovedproces er introverteret eller ekstraverteret, og udgangspunktet er fællesstrækkene for alle fire introverterede processer over for fællesstrækkene for alle fire ekstraverterede processer.

De fire introverterede processer:

Indsamling: introverteret sansning (Si) og introverteret intuering (Ni).

Beslutning: introverteret tænkning (Ti) og introverteret føling (Fi).

De fire ekstraverterede processer:

Indsamling: ekstraverteret sansning (Se) og ekstraverteret intuering (Ne).

Beslutning: ekstraverteret tænkning (Te) og ekstraverteret føling (Fe).

Hovedprocessens retning giver din personlighed et generelt særpræg i forhold til om du interesserer dig mest for din indre verden eller for den ydre verden. Graden af dette særpræg kan variere fra næsten ubetydeligt til meget markant eller ekstremt, alt efter hvor dominerende din hovedproces er i netop din individuelle udgave af en af de 16 kombinationer. Vi bruger alle både introverterede og ekstraverterede processer, og din hjælpeproces vil have modsat retning i forhold til hovedprocessen. Nogle af os er i stand til at skifte nogenlunde smertefrit mellem at være interesseret i vores indre verden og den ydre verden, mens andre har sværere ved at vende sig mod den verden der knytter sig til hjælpeprocessen, og bliver hurtigt udmattede af at være i situationer der kræver det.

De introverterede processers fællesstræk

Hvis din hovedproces er introverteret, vil du opleve at du får tilført energi ved at beskæftige dig med din indre verden mens du er alene. Du trives med at have meget tid til at reflektere for dig selv.

At en proces er introverteret, betyder at den har *retning* indad mod det der er inde i dig. Processen sigter mod enten at hente informationer i eller at tage beslutninger ud fra *din indre* verden. Det er altså subjektive forhold der driver dig når du er i gang med en introverteret proces. Processen forløber bedst i rolige omgivelser og tilstræber at gå i dybden frem for i bredden.

Hvis du foretrækker en introverteret proces, kan du på visse andre virke tilbageholdende og træg til både at tale og/eller handle samt til at tage kontakt, mens du selv oplever at være meget aktiv indeni og i fuld gang med at forholde dig til den informationsindsamling eller de overvejelser omkring en beslutning der er i gang i dig selv. Den indre verden er den virkelige verden. Du bliver oplivet af din indre aktivitet, og

du mister momentum og energi hvis du ikke får ro og pauser til fordybelse og refleksion.

De ekstraverterede processers fællestræk

Hvis din hovedproces er ekstraverteret, vil du opleve at du får tilført energi ved at beskæftige dig med verden omkring dig i selskab med andre. Du trives også med at kunne handle.

At en proces er ekstraverteret betyder at den har *retning* udad mod det der er uden for dig. Processen sigter mod enten at indsamle informationer i eller at tage beslutninger ud fra forhold i den *ydre* verden. Det er altså objekterne - mennesker eller ting - der driver dig når du er i gang med en ekstraverteret proces. Processen forløber bedst i livlige omgivelser og bevæger sig i bredden frem for at gå i dybden.

Hvis du foretrækker en ekstraverteret proces, kan du på visse andre virke frembrusende, dominerende og hurtig til at tale og/eller handle samt til at tage kontakt, mens du selv oplever at du ubesværet fokuserer på aktiviteter og forhold uden for dig selv og helt naturligt reagerer hurtigt på dem. Den ydre verden er den virkelige verden. Du bliver oplivet af snak og handling, og du mister energi og momentum hvis der i alt for lang tid ikke er andre mennesker at snakke med eller noget at udrette i forhold til omgivelserne.

Introverterede og ekstraverterede processer over for hinanden

Udsagn der kunne være dine, hvis ..

.. din hovedproces er introverteret:	... din hovedproces er ekstraverteret:
I min fritid kan jeg godt lide at have tid til at være alene og fordybe mig i mine interesser.	I min fritid kan jeg godt lide at gå ud og at være sammen med mine venner.
Når telefonen ringer, lader jeg som regel folk lægge en besked som jeg kan tænke over før jeg ringer eller eventuelt skriver tilbage. Undtagen når det er mine nærmeste der ringer, eller jeg venter et opkald. Jeg kan bedre lide at sms'e end at ringe.	Når telefonen ringer, er det vigtigt at tage den, og jeg er spændt på hvad personen i den anden ende har at sige. Hvis folk sms'er mig, ringer jeg tit tilbage. Jeg kan bedre lide at tale i telefon end at sms'e.
Hvis jeg ikke kan finde vej, tjekker jeg Maps på telefonen. Kun hvis jeg slet ikke kan finde ud af hvor jeg er, selv, venter jeg til der kommer en person der ser ud til at kunne hjælpe, og spørger vedkommende.	Hvis jeg ikke kan finde vej, spørger jeg det nærmeste mennesker om hjælp. Så får vi en hyggelig snak. Hvis det ikke virker, spørger jeg nogle flere, eller spørger om de vil hjælpe med at slå op på min telefon.
Når jeg skal deltage i møder på arbejdet, kan jeg bedst lide at have fået en udførlig dagsorden på forhånd så jeg kan forberede mig. Jeg har som regel ikke meget at sige på møder, undtagen hvis jeg har tænkt noget igennem på forhånd og synes det er vigtigt for mig at give min mening til kende om det. Det sker ikke sjældent at jeg kommer i tanke om hvad jeg mener om eller hvad der kunne være en løsning på noget der var på dagsordenen, noget tid efter mødet.	Når jeg skal deltage i møder på arbejdet, tjekker jeg dagsordenen lige før vi går i gang, eller mens vi er i gang, for der er ikke så megen ide i at tænke over tingene før vi snakker om dem. Jeg får som regel mange indskydelser til noget jeg gerne vil sige på møder, og deltager ivrigt. Når mødet er slut, regner jeg som regel med at vi er færdige med de forskellige punkter, i hvert fald indtil næste møde.
Jeg bliver udkørt af at skulle lave noget - arbejde eller fritidsinteresser - med andre og i livlige omgivelser, og jeg har brug for at kunne trække mig og forsvinde ind i min indre verden for at komme til kræfter igen.	Jeg bliver udkørt af at skulle lave noget - arbejde eller fritidsinteresser - alene og i rolige omgivelser. Jeg har brug for at kunne snakke med andre og blive stimuleret af ting i omverdenen for at komme til kræfter igen.
Jeg har måske 4 eller 5 venner. Jeg ser dem som regel én ad gangen. Jeg har også en del bekendte som jeg egentlig godt kan lide, men dem kender jeg ikke særligt godt. Jeg synes ikke jeg kan pleje mere end nogle få venskaber ordentligt.	Jeg har mange venner, og mine venners venner er også mine venner. Jo flere, jo bedre, og det er skønt at være til selskab og se mange af dem på en gang. Jeg synes jeg kender mange mennesker ret godt, og jeg er tit sammen med dem på skift og i grupper.
Jeg kan godt lide at lytte, og jeg har ingen trang til at sige noget i større grupper med mindre jeg synes jeg har noget væsentligt at bidrage med eller noget er meget vigtigt for mig. Dog kan jeg snakke rigtig meget, ligefrem underholde, hvis jeg er sammen	Jeg kommer ofte til at afbryde andre, for der er hele tiden noget jeg bare må sige, og jeg kan også bedst tænke mens jeg taler. Jeg kan snakke om næsten hvad som helst, for vi ved jo alle sammen lidt om alting og alle har ret til at mene noget. Jeg kan godt lide hvis vi

med ét eller få mennesker jeg kender godt, og vi snakker om noget der interesserer mig.	er flere der taler sammen, og det kan godt blive kedeligt bare at tale med et menneske i længere tid ad gangen.
Jeg når tit ikke at gribe ind før andre gør det, når det er nødvendigt at handle. Det kan godt få mig til at føle mig uformående og langsom, men ofte kan jeg se at andres handlinger kunne have været tænkt bedre igennem. Jeg synes det er vigtigt at tænke sig godt om før man handler.	Jeg reagerer hurtigt på hvad der sker omkring mig og kan godt spekulere på om andre mon sover, når der sker noget der tydeligvis kræver handling. Det kan godt få mig til at føle mig lidt overlegen. Jeg synes det er vigtigere at handle hurtigt så der sker noget, end at tænke alting igennem først.
Når andre siger noget, forestiller jeg mig at der ligger nogle overvejelser bag, og jeg kan godt blive skuffet og føle mig dårligt behandlet når jeg opdager at det ikke var så seriøst eller velbegrunder som jeg troede.	Når andre siger noget, tænker jeg at det nok var noget der lige faldt den anden ind, og svarer selv spontant. På den måde finder man jo ud af hvad man tænker og mener. Jeg kan godt føle mig alene og miste gejsten når folk ikke vil snakke med mig.
Hvis jeg får mange nye input eller der sker forandringer i mit liv, har jeg i første omgang brug for tid og mentalt rum til at reflektere på egen hånd og på den måde bearbejde alle indtrykkene.	Hvis jeg får mange nye input eller der sker forandringer i mit liv, har jeg i første omgang brug for at snakke med andre om det jeg oplever eller har oplevet og på den måde bearbejde alle indtrykkene.
Jeg bliver stresset hvis jeg skal arbejde under pres eller overvågning fra andre, eller hvis jeg hele tiden skal interagere eller bliver forstyrret. Jeg vil godt have ro til at arbejde i fred. Hvis jeg bliver meget presset i den retning, kan jeg føle mig invaderet, lukke mig helt om mig selv og blive komplet utilnærmelig, så jeg ikke ligner mit sædvanlige nogenlunde tilgængelige, rolige, selvdrevne selv.	Jeg bliver stresset hvis jeg skal arbejde alene uden kontakt med andre i lang tid, eller hvis andre tilkendegiver at de bliver forstyrret nærmest ved min blotte tilstedeværelse. Jeg kan bedst arbejde hvis jeg har nogen at vende dette eller hint med det meste af tiden. Hvis jeg bliver meget presset i den retning, kan jeg blive trist og føle mig ensom og energiforladt. Så ligner jeg ikke mit sædvanlige livlige, engagerede aktive selv.

Dig selv: Introverteret eller ekstraverteret hovedproces?

Notér din egen oplevelse af dig selv her:

	I	Jeg foretrækker klart en introverteret proces og skal tage mig sammen for at interessere mig for den ydre verden i længere tid.
	E	Jeg foretrækker klart en ekstraverteret proces og skal tage mig sammen for at interessere mig for min indre verden i længere tid.
	X	Jeg er i tvivl. Jeg kan genkende mig selv som én der ubesværet kan trække på både en introverteret og ekstraverteret proces alt efter situationen.

Trin 2: Foretrukken indsamlingsproces?

Vores måde at indsamle informationer på - som andre formidlere kalder at opfatte eller percipere - kan overordnet deles ind i to væsensforskellige procesgrupper: Sansning eller intuering. Trin 2 går ud på at afklare hvilken af de to du foretrækker, ved at opstille fællestrækkene for introverteret og ekstraverteret sansning (Si og Se) over for fællestrækkene for introverteret og ekstraverteret intuering (Ni og Ne).

Sansningsprocessernes fællestræk

Sansning registrerer facts. Hvis du foretrækker at indsamle informationer via sansning, vil du formentlig være et realistisk, praktisk, traditionelt og faktisk orienteret menneske.

At indsamle informationer via sansning betyder at du holder dig til fakta og til de informationer du får via dine sanser. Du opfatter de konkrete informationer én ting ad gangen og uden at tænke på eventuelle sammenhænge mellem dem, og du har fokus på at kende detaljer og enkeltdele i dybden.

Hvis du foretrækker sansning, kan du på visse andre virke materialistisk og lidt fantasi- og visionsløs, mens du selv oplever glæde ved det umiddelbart forståelige og sanselige og føler tilfredsstillelse ved at have styr på mange konkrete fakta på en meget detaljeret måde.

Intueringsprocessernes fællestræk

Intuering fornemmer muligheder. Hvis du foretrækker at indsamle informationer via intuering - som andre formidlere kalder intuition - vil du formentlig være et abstrakt tænkende menneske med fokus på fremtiden.

At indsamle informationer via intuering betyder at du scanner for muligheder, mønstre, symbolske betydninger og sammenhænge bag ved det du oplever via dine sanser. Du er formentlig hurtig til at danne dig overblik og skabe et helhedsbillede. Måske lægger du slet ikke mærke til hvad det konkrete afsæt er for dine idéer, fantasier, forestillinger om hvad meningen er eller hvilke udviklingsmuligheder der kan være.

Hvis du foretrækker intuering, kan du på visse andre virke upraktisk, lidt rigeligt fantasifuld og som om du ingen jordforbindelse har og inddrager forvirrende mange perspektiver og muligheder, mens du selv oplever glæde og tilfredsstillelse ved at lede efter meningen bag det du hører og ser, læse mellem linjerne, få idéer og forestille dig forskellige perspektiver og fremtidige udviklingsmuligheder.

Sansning og intuering over for hinanden

Udsagn der kunne være dine, hvis ..

.. du foretrækker at indsamle informationer via sansning:	... du foretrækker at indsamle informationer via intuering:
<p>Når jeg skal fortælle noget, starter jeg oftest med begyndelsen, fokuserer på konkrete detaljer og koncentrerer mig om én ting ad gangen i rigtig rækkefølge. De konkrete detaljer i sig selv er vigtige for mig, pointen kommer til sidst (hvis der er en). Jeg holder mig til fakta og hvad jeg ser, hører, lugter, smager og føler på huden.</p>	<p>Når jeg skal fortælle noget, starter jeg oftest med den overordnede pointe eller sammenhæng og inddrager blot konkrete detaljer for at understrege eller underbygge pointen eller sammenhængen. Jeg er tilbøjelig til at springe rundt i stoffet, og jeg bruger ofte sproglige billeder med overført betydning.</p>
<p>Når jeg laver mad, følger jeg gerne en opskrift fra start til slut, hvad enten jeg har den på papir eller i erindringen, og laver en genkendelig ret. Jeg har en sikker sans for smag og udseende - det er lækkert, det jeg laver.</p>	<p>Når jeg laver mad, kan jeg sagtens opfinde en ret som jeg aldrig laver før eller siden, og jeg finder også min egen måde at gøre tingene på. Det er ikke altid den færdige ret har et navn, og ind imellem eksperimenterer jeg lidt rigeligt til at det bliver godt.</p>
<p>Jeg kan bedst lide at mit arbejde indeholder rutiner og er forholdsvis praktisk. Jeg behøver ikke kende sammenhængen mellem de opgaver jeg selv udfører, og andres, for at blive engageret i udførelsen, men bliver tændt og stimuleret af at fokusere på de konkrete detaljer, enten fordi de er nye og spændende, eller fordi jeg kan huske en masse i forbindelse med dem.</p>	<p>Jeg kan bedst lide at mit arbejde indeholder et vist mål af nye og gerne komplekse udfordringer som ikke er alt for praktiske. Jeg er god til at holde overblik og at finde udviklingsmuligheder, og jeg keder mig hurtigt hvis der er for mange gentagelser og ingen brug for innovation. Jeg mister gejsten hvis jeg ikke kan se sammenhængen mellem de enkelte opgaver og en plan eller en vision.</p>
<p>Når jeg kan hjælpe andre med noget, er det som regel noget praktisk. Man kan regne med at jeg kan give en hånd med og hjælpe med at få noget udrettet i praksis, at jeg forstår at inddrage gode, grundige erfaringer eller at jeg kan overskue de faktiske forhold her og nu.</p>	<p>Når jeg kan hjælpe nogen med noget, er det som regel noget med at bidrage med nogle nye perspektiver eller snakke om noget som er svært at forstå eller finde mening og sammenhæng i. Man kan regne med at jeg bidrager med et helikopterperspektiv, og at jeg har fokus på fremtiden.</p>
<p>Hvis jeg skal forklare nogen noget, giver jeg helt konkrete anvisninger ned til mindste detalje som er lige til at følge punkt for punkt. Jeg synes selv det er arrogant hvis andre ikke gider give mig alle konkrete detaljer, og jeg er taknemmelig for at kunne trække på andres erfaringer.</p>	<p>Hvis jeg skal forklare nogen noget, gør jeg rede for de overordnede principper eller sammenhænge og regner med at den anden kan og helst vil finde ud af resten selv. Jeg synes selv det er at blive talt ned til hvis folk giver mig for mange konkrete anvisninger som jeg blot skal følge uden at tænke selv.</p>
<p>Jeg kommunikerer fint med de fleste mennesker jeg møder på min vej, og føler jeg er på bølgelængde med de fleste.</p>	<p>Jeg har altid følt mig anderledes, og det hører mere til undtagelsen end reglen at jeg føler jeg rigtigt er på bølgelængde med andre.</p>

Når jeg ser en film, lægger jeg mærke til hvad personerne gør og siger og kan huske enten mange konkrete detaljer fra filmen, for eksempel deres tøj i bestemte scener eller måden en af karaktererne spiser på, eller jeg kommer til at tænke på hvad jeg kan genkende fra mit eget liv og hvad der er helt fremmed.	Når jeg ser en film, spekulerer jeg hele tiden på for eksempel hvad der mon gemmer sig bag det den person sagde lige dér, hvad der mon sker senere i handlingen, eller hvad budskabet eller den dybere mening med filmen er. Jeg kan godt lide at lede efter symboler i det jeg ser, og metaforer er mit sprog.
Det forvirrer og irriterer mig hvis folk siger noget på en fantasifuld eller fordrejet måde for blot at demonstrere en pointe, og jeg kan godt synes de lyver lidt eller udelader noget vigtigt. Af og til fatter jeg heller ikke oneliners som andre griner af - har de mon et konkret eksempel?	Det gør mig utålmodig, irriteret eller urolig hvis folk fortæller lange, konkrete historier og udpensler fakta. Jeg forsøger konstant at finde sammenhængen og scanner efter pointen, og jeg behøver ikke så megen snak og så mange fakta for at begribe essensen.
Jeg synes det er mest interessant at have med den materielle verden at gøre. Jeg har styr på mine penge, jeg sørger for at mit tøj og mit hjem er i orden. Jeg har de ting, det udstyr og de møbler i mit hjem som jeg har brug for til mine daglige, praktiske gøremål. Jeg sørger for at vedligeholde eller udskifte det jeg har brug for.	Jeg synes det er mest interessant at have med den åndelige sfære at gøre. Jeg har styr på fantasier, ideer og teorier, jeg sørger for at omgive mig med ting jeg kan blive inspireret af. Jeg har ting og møbler i mit hjem som stimulerer min fantasi, udtrykker ideer og giver mulighed for at lave om og finde på nyt.
Jeg bliver stresset hvis jeg skal være med i urealistiske eller meget langsigtede projekter, eller hvis jeg ikke får tilstrækkeligt med konkrete og detaljerede informationer. Det presser mig og gør mig utryk hvis jeg skal løse en opgave uden at have fået konkrete anvisninger på hvad jeg skal gøre i detaljer. Hvis jeg bliver meget presset i den retning, bliver jeg negativ, får belastende forestillinger om hvad der kan gå galt, ser sort på fremtiden og ligner ikke mit sædvanlige praktiske, jordbundne, trygge selv.	Jeg bliver stresset hvis jeg skal udføre rutineopgaver og gentagne praktiske opgaver, især hvis jeg ikke kender den overordnede vision for hvad vi sigter mod i fremtiden, eller sammenhængen mellem opgaverne. Nye opgaver eller informationer som jeg ikke kan sætte ind i en helhed, gør mig utryk og stresser mig. Hvis jeg bliver meget presset i den retning, kan jeg føle mig fysisk ude af balance eller blive besat af ligegyldige detaljer i arbejdet og miste overblik og helhedsforståelse.

Dig selv: Sansning eller intuition?

Notér din egen oplevelse af dig selv her:

	S	Jeg foretrækker klart sansning og skal anstrenge mig for at bruge intuition som virker mystisk og kedelig på mig.
	N	Jeg foretrækker klart intuition og skal anstrenge mig for at bruge sansning som virker forenklende og kedelig på mig.
	X	Jeg er i tvivl. Jeg kan genkende mig selv i beskrivelserne af begge indsamlingsprocesser, alt efter situationen.

Trin 3: Foretrukken beslutningsproces?

Vores måde at vurdere på kan overordnet deles ind i to procesgrupper: Tænkning og føling. Begge procesgrupper sigter mod at tage stilling og skabe orden og struktur, men de har forskellige måder at sortere i de informationer der skal ordnes, på.

Trin 3 går ud på at afklare hvilken beslutningsproces du foretrækker, ved at opstille fællestrækkene for introverteret og ekstraverteret tænkning (Ti og Te) over for fællestrækkene for introverteret og ekstraverteret føling (Fi og Fe).

Tænkingsprocessernes fællestræk

Tænkning analyserer betydningen. Hvis du foretrækker at tage beslutninger og skabe orden via tænkning, vil du formentlig være et nøgternt og kritisk menneske som lægger vægt på logik, sandhed og retfærdighed.

At beslutte via tænkning betyder at du søger at afgøre hvad der hænger logisk sammen, og hvordan tingene forholder sig til hinanden som årsag og virkning. Gennem analyse vurderer du hvilke logiske konsekvenser en løsning eller en beslutning vil få, og beslutter ud fra hvad du vurderer vil være det mest præcise eller vil have den ønskede effekt, uden at tage hensyn til personlige forhold som følelser og værdier.

At foretrække tænkning betyder ikke at du ingen følelser har. Alle mennesker har følelser (emotioner), men vi har måske ikke alle sammen lige god kontakt med vores egne og/eller andres følelser, og vi vægter ikke følelser lige højt når vi tager stilling til noget - se mere nedenfor om føling.

Hvis du foretrækker tænkning som beslutningsproces, kan du virke distanceret, negativ og kølig på visse andre, mens du selv oplever på en ærlig og sandfærdig måde at forsøge at tage den rigtige beslutning eller ordne ting og tanker så det bedst tænkelige resultat opnås.

Følingsprocesserne fællestræk

Føling vurderer værdien. Hvis du foretrækker at tage beslutninger og skabe orden via føling, vil du formentlig være et menneske der sørger for at du selv eller andre føler sig godt tilpas, og som lægger vægt på enighed og god stemning.

Føling - som andre formidlere kalder følen eller følelse på dansk - skal i mine øjne først og fremmest knyttes til betydningen "at have føling med" værdier, behov, følelser, interesser og intentioner, egne og andres. At foretrække føling betyder ikke at man har flere følelser, altså emotioner, end andre mennesker, men at man har *kontakt med* hvilke følelser der er til stede, i en selv eller i andre, og at man beslutter ud fra dem.

At beslutte via føling betyder at du baserer dine beslutninger på det du oplever på et menneskeligt plan i denne kontakt med dine egne eller andres værdier uden at forholde dig så meget til logiske sammenhænge. Du vurderer hvad der er acceptabelt eller uacceptabelt for de involverede (dig selv eller andre), hvad der afstedkommer følelser af lyst og ulyst og hvad du anser for at være moralsk eller etisk rigtigt og forkert. Du fokuserer på at opnå konsensus og fælles accept, idet du vurderer konsekvenserne for de involverede mennesker (og ikke de logiske konsekvenser).

Hvis du foretrækker føling som beslutningsproces, vil du måske virke naiv, usaglig og ukritisk på visse andre, mens du selv oplever at værne om dine egne og andres værdier og at bidrage til at I sammen når i mål uden skadelige sværdslag, endsige personlige nederlag, simpelthen fordi du kerer dig om menneskers følelser, oplevelser og behov.

Tænkning og føling over for hinanden

Udsagn der kunne være dine, hvis ..

.. du foretrækker at beslutte via tænkning:	... du foretrækker at beslutte via føling:
Det er sjovt at konkurrere. Vi kan ikke være lige gode til alting alle sammen, og det er spændende at sammenligne sig selv med andre.	Jeg hader konkurrence; det handler jo bare om at være med. Jeg får altid ondt af taberen.
Hvis en ven spørger mig om han må låne penge af mig, tager jeg beslutningen ud fra om hans pengenød er reel, om vi kan lave en ordentlig aftale om tilbagebetaling og hvordan jeg vurderer risikoen for at tabe pengene.	Hvis en ven spørger om han må låne penge af mig, tager jeg beslutningen ud fra om det kommer til at gøre en vigtig forskel for ham i hans liv at han får dem, om jeg har lyst til at sige ja og om vores relation kan tåle at der kommer penge mellem os.
Om morgenen tager jeg noget rent tøj på fra øverst i en stak. Jeg tjekker måske lige om det passer til vejret, og følger ellers de regler jeg har lært om hvilke farver osv. der passer sammen.	Om morgenen vælger jeg noget tøj som jeg har lyst til at have på og som passer til mit humør og til lejligheden den dag. Det er vigtigt for mig at føle mig godt tilpas i mit tøj, måske ikke på en praktisk måde, mere så jeg ligner mig selv og det jeg står for.
Jeg går ind for at forbyde brug af plastik som vi kender det nu, i al emballage. Al den plastik der for eksempel ender i havet, har store konsekvenser for hele fødekæden og rammer til syvende og sidst os selv på vores velfærd. Desuden kan produktion og genbrug af genanvendelige emballager give nye arbejdspladser.	Jeg går ind for at forbyde brug af plastik som vi kender det nu, i al emballage. Jeg synes vi skal passe godt på dyrene og forhindre at de sluger plastik og lider på grund af det. I øvrigt er plastik et grimt materiale. Vi kan lave meget smukkere, genanvendelige emballager af andre materialer som vi kan glæde os over ikke belaster miljøet.
Når jeg tilrettelægger et stykke arbejde sammen med mine kolleger, er mit fokus først og fremmest at sørge for at vi som arbejdsplads opnår gode resultater på en effektiv måde. Vi skal sørge for at der ikke mangler at blive udført noget eller sker for mange fejl, ellers kommer vi aldrig i mål.	Når jeg tilrettelægger et stykke arbejde sammen med mine kolleger, er mit fokus først og fremmest at sørge for at alle har det godt med det de skal lave, både mentalt og fysisk. Vi skal passe godt på hinanden og alle skal føle at de bliver anerkendt for deres indsats, ellers når vi aldrig i mål.
Når nogen kritiserer noget jeg har gjort, bliver jeg interesseret i hvorfor det ikke var godt nok, og jeg vil gerne have et ærligt og sagligt svar. Det irriterer mig hvis folk pakker alting ind og ikke kan være direkte; på den måde finder jeg jo aldrig ud af at gøre det rigtigt eller gøre det de gerne vil have.	Når nogen kritiserer noget jeg har gjort, bliver jeg ked af det og bange for at den anden måske ikke kan lide mig. Jeg vil gerne have at andre giver min indsats kritik på en betænksom måde som får mig til at føle at jeg er god nok som person, ellers kan jeg ikke tage kritikken ind.
Jeg lægger ikke så meget mærke til stemningen der hvor jeg er, og jeg kan godt hygge mig eller arbejde selvom andre	Jeg er meget følsom over for stemningen der hvor jeg er. Hvis den er dårlig, hvis der er nogen der er vrede eller kede af det, kan jeg

<p>tilsyneladende er vrede eller kede af det - hvis jeg overhovedet lægger mærke til det. Hvis jeg er kommet til at sige noget forkert til nogen, må de sige det direkte til mig; jeg er jo ikke tankelæser.</p>	<p>ikke tænke klart, og jeg mærker mange følelser. Måske har jeg gjort noget forkert? Måske er der nogen der lider? Eller måske skal jeg gøre et eller andet for at lette stemningen?</p>
<p>Når jeg planlægger ferie sammen med min familie, har jeg nogle ønsker til hvad jeg gerne vil have ud af ferien, og jeg har som regel nogle gode, logiske argumenter for hvorfor jeg ønsker det ene eller det andet. Det er fint med en diskussion så alles argumenter og ønsker kommer frem, på den måde kan vi planlægge en ferie som alle kan se fornuffen i.</p>	<p>Når jeg planlægger ferie sammen med min familie, er det vigtigt at vi finder på noget som alle har lyst til. Det betyder ikke så meget for mig om jeg lige får set dét museum eller badet i dét hav, bare alle glæder sig i forvejen og har det godt når vi er af sted. Jeg synes vi skal lede efter en ferie som alle er enige om og som passer alle.</p>
<p>Jeg synes det er vigtigere at være ærlig end altid at tage hensyn til andres følelser. Jeg er ikke ude på at fornærme nogen, men jeg synes det er respektløst at sige noget der ikke er sandt.</p>	<p>Jeg synes det er vigtigere at tage hensyn til andres følelser end at være fuldstændig ærlig. Jeg er ikke ude på at sige noget jeg ikke mener, men jeg synes det er krænkende at sige noget der kan støde folk.</p>
<p>Hvis nogen spørger mig hvordan jeg har det med dette eller hint, bliver jeg irriteret. Det er for det første irrelevant, for det andet kommer det ikke andre ved, og for det tredje ved jeg det tit ikke selv. Hvis de logiske ræsonnementer er i orden, har jeg det fint med for eksempel opgaver og beslutninger.</p>	<p>Hvis nogen vil diskutere med mig og høre min mening og mine argumenter, bliver jeg usikker, med mindre jeg ved præcis hvad de andre mener. Jeg tilpasser det jeg siger, så det ikke lyder polemisk eller ufølsomt. Jeg kan ikke rigtigt lide at sige min mening ligeud hvis jeg ikke kender den andens standpunkt, for jeg vil nødtigt sige noget forkert og skabe/bidrage til konflikt.</p>
<p>Hvis andre snakker om hvordan de har det, går jeg ud fra at det er fordi de vil have mig til at hjælpe med et problem, og det får mig til at tænke i løsninger og måske handling.</p>	<p>Hvis nogen snakker om hvordan de har det, lytter jeg opmærksomt og udtrykker forståelse. Jeg synes samtalen i sig selv er vigtig, vi har alle brug for at blive hørt og set.</p>
<p>Nogle gange skal man tænke det utænkelige for at finde den løsning der på sigt vil være bedst, selvom det ikke er behageligt. Man kan ikke gøre alle glade eller passe lige godt på alle; det skal ingen tage personligt eller få moralske skrupler over. Nogle gange er det én selv der må tage en for holdet, andre gange må man forvente at andre gør det, hvis man skal nå de bedste resultater.</p>	<p>Nogle gange må vi simpelthen droppe en løsning fordi vi ikke kan forsvare den moralsk eller etisk, også selvom den kunne løse et problem. Der er grænser for hvad jeg kan byde enten mig selv eller andre mennesker, og vi har alle en forpligtelse til at holde vores sti ren for handlinger der ikke føles gode. Vi kan ikke bare betragte andre som ting vi kan gøre med hvad vi vil, eller som midler til et mål. Det er så forkert.</p>
<p>Hvis der sker forandringer i mit liv og jeg skal indrette mig på noget nyt, er det vigtigt for mig at kende nogle gode, fornuftige argumenter for det der skal være eller gøres anderledes. Så bliver jeg motiveret for at engagere mig i det nye.</p>	<p>Hvis der sker forandringer i mit liv og jeg skal indrette mig på noget nyt, er det vigtigt at der er andre mennesker omkring mig som jeg kan vende mine følelser og tanker med. Så føler jeg mig tryk og kan bedre acceptere at skulle gå i gang med det nye.</p>

Jeg bliver stresset hvis jeg bliver mødt med krav eller forventninger om at jeg skal navigere ud fra andres humør eller følelser. Hvis jeg bliver presset nok i den retning, vil jeg reagere med "overdrevne" følelsesmæssige udbrud og ikke være mit sædvanlige upåvirkelige, klarttænkende selv.	Jeg bliver stresset hvis der er dårlig stemning eller ligefrem konflikt. Hvis jeg bliver presset nok i den retning, vil jeg begynde at tænke negativt og fejlfokuseret om det der sker og om mig selv - spekulere på hvis skyld det er, hvor uretfærdigt det er, eller hvad jeg selv har gjort forkert, og ikke ligne mit sædvanlige empatiske og harmoniskabende selv.
--	---

Dig selv: Tænkning eller føling?

Notér din egen oplevelse af dig selv her:

	T	Jeg foretrækker klart tænkning og skal anstrenge mig for at bruge føling som virker ulogisk og forstyrrende på mig.
	F	Jeg foretrækker klart føling og skal anstrenge mig for at bruge tænkning som virker upassioneret og hårdt på mig.
	X	Jeg er i tvivl. Jeg kan genkende mig selv i beskrivelserne af begge beslutningsprocesser, alt efter situationen.

Trin 4: Livsstil; hvilken proces er ekstraverteret?

Er det din indsamlingsproces eller din beslutningsproces der er ekstraverteret og dermed kan iagttages af andre som din livsstil? Kan du lide at give dig hen i oplevelser og processer og tager ret afslappet på det der med orden og aftaler, eller har du altid retning mod en beslutning, afgørelse eller afslutning og finder tilfredsstillelse ved at nå delmål og mål?

Trin 4 er en undersøgelse af om det er din foretrukne indsamlingsproces eller din foretrukne beslutningsproces der vender udad. Den ekstraverterede proces præger den del af din personlighed som er synlig for andre, og påvirker den måde du organiserer dit liv udadtil.

De ekstraverterede indsamlingsprocesser:

Ekstraverteret sansning (Se) og ekstraverteret intuering (Ne).

De ekstraverterede beslutningsprocesser:

Ekstraverteret tænkning (Te) og ekstraverteret føling (Fe).

De ekstraverterede indsamlingsprocessers fællestræk

Hvis det er din indsamlingsproces der er ekstraverteret, vil du have en forholdsvis afslappet, fleksibel og planlægningsfri livsstil.

At foretrække en ekstraverteret indsamlingsproces giver dig præg af at være en person der tager tingene som de kommer, og som opfatter aftaler som *foreløbige* forslag til aftaler der til enhver tid kan laves om hvis der dukker noget nyt op. Du ser en beslutning som *et forslag* til en beslutning blandt flere mulige, og planer er for dig inspiration til hvordan noget *kunne* forløbe. Du bliver aldrig helt færdig med at tage informationer ind fra omverdenen og har ikke megen tilskyndelse til at afskære dig selv fra flere input ved at tage en definitiv beslutning eller forpligte dig hundrede procent til en plan. Ligeså gør det ondt på dig at skille dig af med ting og sager, for man ved jo aldrig hvad man får brug for. At holde orden og struktur i den ydre verden er ikke så vigtigt i forhold til at give plads til flere ideer, ting og oplevelser.

Hvis det er din indsamlingsproces der er ekstraverteret, kan du på visse andre virke useriøs, ubeslutsom og ikke altid helt til at stole på, mens du selv oplever at have fat i livets lange ende af oplevelser og ting, nydelse og muligheder.

De ekstraverterede beslutningsprocessers fællestræk

Hvis det er din beslutningsproces der er ekstraverteret, vil du have en livsstil præget af orden, planlægning og målrettethed.

At foretrække en ekstraverteret beslutningsproces giver din personlighed et præg af altid at være på vej et bestemt sted hen, altid at have en plan eller et mål med det du foretager dig. Du lader dig ikke drive med af tilfældigheder, men tager styringen og laver aftaler, lægger planer og skaber orden, struktur og forudsigelighed hvis det er muligt. Du bryder dig ikke meget om at blive afbrudt når du er i gang med noget, eller om uforudsete faktorer der ændrer dine planer. Rodede omgivelser er forstyrrende, og du har formentlig stærke meninger om forhold der interesserer dig.

Hvis det er din beslutningsproces der er ekstraverteret, kan du virke lidt rigeligt seriøs, kontrollerende, tjekket og ufleksibel på visse andre, mens du selv oplever at gøre et hæderligt forsøg på at forhindre at det hele sejler, og at få styr og tjek på alt så du og I når mål og milepæle og kan være tilfredse, hvad enten det er en fest hvor alle hygger sig, eller en bog om astrofysik du er på vej til at realisere.

Indsamlings- og beslutningsprocesserne over for hinanden

Udsagn der kunne være dine, hvis ..

.. din foretrukne indsamlingsproces er ekstraverteret:	... din foretrukne beslutningsproces er ekstraverteret:
Jeg kommer tit for sent. Der er som regel altid et eller andet der tager længere tid end jeg regner med - eller også glemmer jeg tiden.	Jeg kommer altid til tiden eller i god tid, og jeg hader at komme for sent. Jeg ved faktisk næsten altid hvad klokken er.
Jeg er mere interesseret i at ordne, kategorisere og systematisere mine tanker, ideer og følelser end i at holde orden i min ydre verden. Jeg roder ret meget, og jeg gemmer mange ting til senere brug for man ved aldrig om det kan bruges til noget spændende.	Jeg er mere interesseret i at holde orden i verden omkring mig end i mit eget hoved. I min ydre verden er alting sat i system og alt har sin plads, mens der er et frugtbart, ustyrligt og spændende vildnis i mit hoved.
Jeg skriver tit ned når jeg kommer i tanke om noget jeg godt kunne tænke mig at gøre. Det er ikke sikkert det bliver til noget, men så kan jeg huske det hvis det bliver aktuelt. Det er fint hvis jeg ikke får alting gjort - det var jo bare ideer.	Jeg skriver de ting ned som jeg vil eller skal gøre, og sætter flueben efterhånden som jeg kommer igennem listen. Jeg føler tilfredsstillelse når jeg er kommet igennem alle punkter - det er ligesom hensigten med listen for mig.
Det generer mig ikke at blive afbrudt. Det ødelægger ikke den orden der er i mit hoved, og jeg kan snildt huske hvor jeg kom til.	Jeg skal ofte starte helt forfra hvis jeg bliver afbrudt, og det er udmattende for mig at blive forstyrret. Jeg glemmer hvad jeg tænkte på, og måske kan jeg ikke finde det igen.
Jeg er ikke så vild med at lave alt for faste aftaler, eller aftaler i meget god tid. Jeg vil gerne have mulighed for at gøre de ting jeg fatter interesse for, efterhånden som de dukker op, og jeg er bange for at jeg går glip af noget hvis jeg er låst i en aftale.	Jeg laver mange aftaler, for det er rarest at vide hvad jeg skal. På den måde når jeg det jeg gerne vil, og bruger tiden bedst muligt. Det irriterer mig når folk laver en aftale om; dog kan en aflysning være en lettelse hvis jeg er træt eller har brug for at være alene.
Når jeg skal mødes med andre, kan jeg godt lide at de er spontane og med på en oplevelse. Det generer mig ikke så meget at folk ikke helt er til at regne med, bare vi har det sjovt når vi er sammen. Jeg bliver ikke sur når nogen melder afbud eller har glemt en aftale - så får jeg jo pludselig muligheden for noget andet spændende, og jeg sætter selv pris på frihed og uafhængighed.	Når jeg skal mødes med andre, kan jeg godt lide at vi har en klar aftale og måske også en plan for hvad vi skal lave. Jeg bryder mig ikke om overraskelser og kan bedst lide at forberede mig til stort set alt hvad jeg skal. Det kan godt tage en del af fornøjelsen fra mig hvis jeg pludselig skal indstille mig på at skulle noget helt andet som jeg ikke rigtigt har styr på eller viden om på forhånd.
Hvis jeg beslutter et eller andet, betyder det ikke at det er en endelig beslutning (før den evt. er udført). Jeg laver tit mine beslutninger om fordi jeg har fået nye informationer -	Hvis jeg tager en beslutning, betyder det at jeg har undersøgt og indsamlet de informationer jeg synes der er nødvendige, og herefter handler det om at gennemføre

faktisk bliver jeg selv ved med at undersøge og vende og dreje tingene lige indtil jeg eventuelt møder en absolut deadline. Tanken om at beslutte noget på et for tyndt grundlag, eller beslutte noget i det hele taget og dermed lukke af for muligheder, skræmmer mig.	beslutningen. Jeg kan godt lave en beslutning om hvis jeg støder ind i virkeligt tungtvejende nye informationer eller argumenter, men det er ikke noget jeg er glad for.
Andre opfatter mig som fleksibel og large med de fleste ting. Jeg har ikke den store trang til at bestemme noget for eller over nogen, ikke engang mig selv.	Andre opfatter mig som tjekket og måske kontrollerende. Jeg kan godt lide at bestemme og at tage styringen både over mig selv og andre.
Jeg er ikke verdensmester i at gøre noget færdigt eller følge noget til dørs, og hvis jeg har en deadline, møder jeg den lige akkurat i sidste øjeblik - eller lidt efter.	Jeg har ikke ro før jeg er færdig med det jeg er gået i gang med, og jeg følger gerne op på om ting bliver færdige. Hvis jeg har en deadline, sørger jeg for at jeg kan møde den, måske endda i god tid.
Jeg er god til at improvisere. Jeg finder ud af noget når det er nødvendigt, og det er som regel fuldt tilstrækkeligt for kvaliteten. Jeg tager tingene som de kommer, og det virker udmærket.	Jeg strukturerer mit arbejde og går mod et mål, og på den måde bliver det jeg laver, et godt stykke arbejde. Jeg har altid en plan, og det giver gode resultater.
Hvis der skal ske noget nyt i mit liv, har jeg brug for plads til at reagere spontant på det jeg møder, og til at holde mange muligheder åbne til sidste øjeblik.	Hvis der skal ske noget nyt i mit liv, har jeg brug for enten selv at lave eller at andre kommunikerer målrettede planer og en struktur for hvad der skal ske.
Jeg bliver stresset hvis nogen forsøger at kontrollere mig eller at lægge planer og mål for mig. Jeg kan ikke lide at blive styret, og hvis jeg bliver presset nok i den retning, kan jeg forsøge selv at tage kontrollen for at undgå at andre har den, men på en primitiv og oprørt måde der slet ikke ligner mit sædvanlige, fleksible afslappede selv.	Jeg bliver stresset hvis der er kaos og ingen tager styringen så jeg kan se hvor vi skal hen og hvordan. Jeg kan ikke lide når tingene bliver for løse. Hvis jeg bliver presset nok i den retning, kan jeg blive meget opgivende, trist og handlingslammet på en måde der slet ikke ligner mit sædvanlige energiske, målrettede selv.

Dig selv: Hvilken livsstil foretrækker du: Ekstraverteret indsamlingsproces eller ekstraverteret beslutningsproces?

Notér din egen oplevelse af dig selv her:

	P	Min foretrukne livsstil tyder på en ekstraverteret indsamlingsproces, og jeg skal tage mig sammen for at tænke målrettet, styre noget og gøre noget færdigt.
	J	Min foretrukne livsstil tyder på en ekstraverteret beslutningsproces, og jeg skal lægge bånd på mig selv for at slippe styringen og bare lade tingene være som de nu er.
	X	Jeg er i tvivl. Jeg kan genkende mig selv i begge livsstile, alt efter situationen.

En supplerende bemærkning:

Styrken af din ekstraverterede proces' virkning i omverdenen (det vil sige hvor udtalt din livsstils karakteristika er), afhænger af om din ekstraverterede proces også er din hovedproces eller om det er din hjælpeproces. Hvis du har en introverteret hovedproces, lægger den sandsynligvis en dæmper på din ekstraverterede hjælpeproces' udtryk, altså din livsstils udprægethed.

Hvis din hovedproces er introverteret og du synes du kan kende dig selv lige meget i begge kolonnens udsagn, kan du spørge dig selv hvordan du tror andre for det meste oplever dig? Altså forsøge at se din *adfærd* udefra. Svaret vil så pege på din ekstraverterede procestype. Det er nemlig langt fra sandsynligt at andre kan se hvad der foregår inden i dig, hvilket kan være svært at forstå når det for én som introverteret er det mest selvfølgelige og afgørende.

Din samlede proceskode

Nu kan du udfylde skabelonen for din samlede proceskode:

Trin 1: Din hovedproces er introverteret I, ekstraverteret E eller uklar X.	Trin 2: Din foretrukne indsamlingsproces er sansning S, intuition N eller uklar X.	Trin 3: Din foretrukne vurderingsproces er tænkning T, føling F eller uklar X.	Trin 4: Din foretrukne ekstraverterede proces er din indsamlingsproces P, din vurderingsproces J eller uklar X.

I skemaet på næste side, *De 16 kombinationer af de otte mentale processer*, kan du finde den rækkefølge som din proceskode angiver at du foretrækker at anvende de otte forskellige mentale processer i.

De fire øverste processer forløber i dig med mindre og mindre grad af bevidsthed. Din 1. proces (hovedproces) har du adgang til og kontrol over helt bevidst, din 2. proces (hjælpeproces) er mindre bevidst, din 3. proces endnu mindre og din 4. nærmest eller slet ikke bevidst. Gennem livet øges vores bevidsthed om de forskellige processer, således at en moden person i højere grad med vilje og hensigtsmæssighed kan trække på sin 3. og måske 4. proces end et ungt menneske.

Hvad så med de resterende fire processer? tænker du måske nu. Ja, dem bruger vi også, men *helt* uden om bevidstheden med mindre vi har udviklet os til at blive meget modne, altså bevidste, mennesker, og selv da vil der være processer vi *aldrig* opnår bevidst adgang til, men som vi højst med alderen måske kan lære at genkende og anerkende hos andre. Så på en måde kan du nøjes med at koncentrere dig om de fire første processer og blot vide at proces nr. 5-8 også findes i dig.

Ved hjælp af Bilag A kan du som nævnt tidligere nærde proceskodernes opbygning og finde mere om udviklingen af bevidsthed, hvis du har lyst til det. Bilaget giver nøglen til "matematikken" bag kodernes opbygning og rækkefølgen af alle 8 procespræferencer for hver enkelt kode.

For nemhed skyld lister jeg lige bogstavernes betydning:

- 'i' står for introverteret og 'e' står for ekstraverteret
- 'S' står for sansning og 'N' står for intuition
- 'T' står for tænkning og 'F' står for føling.

De 16 kombinationer af de otte mentale processer:

ISTJ 1. Si 2. Te 3. Fi 4. Ne 5. Se 6. Ti 7. Fe 8. Ni	ISFJ 1. Si 2. Fe 3. Ti 4. Ne 5. Se 6. Fi 7. Te 8. Ni	INFJ 1. Ni 2. Fe 3. Ti 4. Se 5. Ne 6. Fi 7. Te 8. Si	INTJ 1. Ni 2. Te 3. Fi 4. Se 5. Ne 6. Ti 7. Fe 8. Si
ISTP 1. Ti 2. Se 3. Ni 4. Fe 5. Te 6. Si 7. Ne 8. Fi	ISFP 1. Fi 2. Se 3. Ni 4. Te 5. Fe 6. Si 7. Ne 8. Ti	INFP 1. Fi 2. Ne 3. Si 4. Te 5. Fe 6. Ni 7. Se 8. Ti	INTP 1. Ti 2. Ne 3. Si 4. Fe 5. Te 6. Ni 7. Se 8. Fi
ESTP 1. Se 2. Ti 3. Fe 4. Ni 5. Si 6. Te 7. Fi 8. Ne	ESFP 1. Se 2. Fi 3. Te 4. Ni 5. Si 6. Fe 7. Ti 8. Ne	ENFP 1. Ne 2. Fi 3. Te 4. Si 5. Ni 6. Fe 7. Ti 8. Se	ENTP 1. Ne 2. Ti 3. Fe 4. Si 5. Ni 6. Te 7. Fi 8. Se
ESTJ 1. Te 2. Si 3. Ne 4. Fi 5. Ti 6. Se 7. Ni 8. Fe	ESFJ 1. Fe 2. Si 3. Ne 4. Ti 5. Fi 6. Se 7. Ni 8. Te	ENFJ 1. Fe 2. Ni 3. Se 4. Ti 5. Fi 6. Ne 7. Si 8. Te	ENTJ 1. Te 2. Ni 3. Se 4. Fi 5. Ti 6. Ne 7. Si 8. Fe

Hvad skal jeg bruge proceskoden til?

Proceskoderne kan opfattes som 16 symboler der udtrykker et særdeles komplekst og nuanceret indhold vedrørende i hvilken rækkefølge og med hvilken bevidsthed personer med hver af de 16 forskellige kombinationer bruger de otte mentale processer. Modsætningsparrene og koderne har jeg hentet direkte fra Myers-Briggs Typeindikator, der kalder de 16 kombinationer 'typer', men det er mig meget imod at opfatte de 16 MBTI-typer som kasser vi kan putte os selv og hinanden i, og jeg bryder mig ikke meget om ordet 'type' som betegnelse for hver kombination - derfor udtrykket 'proceskoder'. Alle mennesker er forskellige og vores personlighed er under indflydelse af mange, mange andre faktorer end hvilke mentale processer vi foretrækker at bruge. Miljø, stressniveau, livssituation, dagsform, alder og adskillige andre faktorer præger tillige vores individuelle brug af de mentale processer.

Desuden giver vi så at sige hver enkelt mentale proces samt kombinationen af dem helt vores eget udtryk. Forestil dig at hver proces er en sang, og hver kombination en koncert med otte sange. Selvom to mennesker synger præcis den samme sang - synger ordene i alle vers og rammer rytmen og tonerne rent - vil det alligevel lyde helt forskelligt. Og selvom to personer synger otte ens sange i samme rækkefølge, vil de give to forskellige koncerter. Sådan opfatter jeg de enkelte processer, og hver af de 16 kombinationer. Som sange og koncerter med individuelle og vidt forskellige udtryk.

Med det i baghovedet kan det alligevel for de fleste være givtigt og øjenåbnende at læse beskrivelser af ens egen proceskode, dvs. beskrivelser af de generelle karaktertræk netop din kombination af og dynamik mellem de mentale processer afstedkommer.

Du kan søge på din proceskode på internettet eller i faglitteratur om MBTI/JTI. Her vil du kunne finde et utal af både overordnede og detaljerede beskrivelser af de generelle træk hos personer med hver kode.

Hvis du har et X (eller flere X'er) i din proceskode, er vejen frem at søge på de to (eller flere) MBTI-typer din kombination *kan* være, og se hvilken samlet beskrivelse du synes passer bedst på din personlighed som helhed. På den måde kan du finde ud af om der måske alligevel er en af mulighederne du foretrækker over den anden.

Hvis du for eksempel har fået proceskoden ENXP, kan du eventuelt have enten ENTP eller ENFP som den bedst matchende kode.

Refleksioner over din proceskodes grad af match

Intet menneske på jorden er formentlig fuldstændig som en proceskode angiver, men hvis du synes at du slet ikke kan få noget til at passe, kan der være flere forklaringer.

Er du meget stresset eller på anden måde ude af balance i dit liv mens du laver denne klarlægning, kan det være at du - af ud fra situationen relevante, selvbevarende årsager - ikke har helt god kontakt med dig selv og dermed heller ikke med dine mentale processer. En samtale kan så faktisk være med til at spore dig ind på hvad der har stresset dig eller bragt dig ud af balance - det kan typologien nemlig også fortælle en del om.

En anden mulighed hvis du ikke synes du har fundet "dig selv" i de fire bogstaver, er at lave en af de utallige tests der ligger på internettet. Her må du søge dig frem, men hvis du foretrækker en test på dansk, kan jeg henvise til jobindex.dk/persontypetest der ligesom dette materiale lægger vægt på at du *forstår* hvad det er du scorer. Testen er rettet mod din adfærd og dine præferencer i arbejdslivet, men jeg synes den er god nok til at den er værd at anbefale generelt.

En tredje vej til en sikrere klarlægning vil være at sætte dig ind i hver enkelt proces' særpræg og til en start undersøge hvilken proces du umiddelbart genkender bedst og føler lige præcis rammer hvad der sker i dig når du er i dit es og overhovedet ikke skal tage dig det mindste sammen for at lade det beskrevne udspille sig som en proces i dig selv. Dernæst kan du så overveje hvilken proces du kan lide at finde støtte i og foretrækker at bruge næstmest. Du kan også bruge udelukkelsesmetoden. Nogle gange er det nemmere at mærke hvad man i hvert fald ikke gør, og på den måde nærme sig det man gør.

Uanset om du "har fundet dig selv" eller er i tvivl om din bedst matchende proceskode, er den videre vej frem som nævnt tidligere at lære noget om de enkelte mentale processers egenskaber og udtryk. Det får du en begyndelse til i næste afsnit hvor du kan læse kort om hver enkelt proces.

Nogle overvejelser omkring kultur og mentale processer

Som nævnt er hver af de otte mentale processer og hver af de 16 kombinationer af hoved- og hjælpeprocesser per definition ligeværdige. Samtidig er det også sådan per definition at de processer man selv mindst foretrækker at bruge eller ikke på nogen måde har bevidst adgang til, vil være de processer man ikke anerkender, måske ligefrem afskyr hos andre (og sig selv, men det ved man ikke selv noget om, til en start i hvert fald, da de i sagens natur er ubevidste og derfor projiceret ud på andre).

Der findes også nogle kulturelle faktorer som farver vores opfattelse af de forskellige processer, og her kommer de vigtigste (efter min mening):

Forskellige kulturer har haft en tendens til at vægte og værdsætte nogle processer over andre, og i vores vestlige kultur er der en klar tendens til at betragte især ekstraverterede processer (over for introverterede processer) og tænkning (over for føling) som mereværdige processer.

Derudover er der statistisk belæg (se for eksempel myersbriggs.org) for at indsamlingsprocesserne sansning og intuitering ikke er ligeligt repræsenteret i befolkningen, idet der er en klar overvægt af mennesker der foretrækker at bruge sansning (73 % af den amerikanske befolkning som nok ikke adskiller sig så meget fra vores egen). Personer der foretrækker at bruge intuitering, udgør altså et mindretal blandt begge køn, og de kan have svært ved at finde ligesindende livet igennem og kan føle sig meget anderledes. Især hvis de vokser op i og senere færdes i miljøer hvor sansning er højt værdsat.

Statistikken giver mig også lejlighed til at nævne et typologisk problemkompleks som jeg personligt er optaget af og har kæmpet med hele mit liv, og som skal have lov at fylde her:

Blandt kvinder er der en overvægt af personer der foretrækker at tage beslutninger via føling, hvilket jeg tror bidrager til at kvinder stadig i visse miljøer anses for mindre intelligente og mere naive end mænd - selvom det er helt grundløst at opfatte det sådan hvis man for det første ser på hvad føling faktisk kan udrette, og for det andet forstår at tænkning/føling kun handler om hvad der vejer tungest når man tager beslutninger, ikke om hverken intelligens eller evnen til at tænke logisk. Om der er en overvægt af kvinder der foretrækker føling fordi kvinder kulturelt forventes og "oplæres i" at bruge føling, eller fordi de simpelthen foretrækker det i højere grad end tænkning helt fra starten, ved jeg ikke noget om, men jeg har en fornemmelse af at det er det første der er tilfældet. I vores samfund *forventer* vi simpelthen at kvinder foretrækker føling, og vi finder samtidig denne proces mindreværdig, hvilket efter min mening udgør en ikke ringe kvindeundertrykkende faktor.

Det vil sige at hvis man som kvinde bruger en introverteret hovedproces, foretrækker intuitering frem for sansning og føling frem for tænkning, er der stor risiko for at man igennem hele sit liv oplever både at være forkert og anderledes og måske betragtet som lidt dum, især i selskab med mænd der foretrækker at bruge sansning og tænkning. Og hvis man som kvinde kombinerer introvertering, intuitering og tænkning, oplever man måske ikke at blive opfattet som dum, men til gengæld er risikoen for at man helt enkelt mangler muligheder for spejling meget stor, fordi man ikke lever op til de flestes erfaringer med og forventninger til hvad en kvinde er. Begge tilfælde er hårde betingelser for udviklingen af selvværd.

Det er min oplevelse at hele dette problemkompleks omkring introversion, intuitering og føling/tænkning har en væsentlig, hæmmende virkning på en del kvinders mulighed for livsudfoldelse og oplevelse af at kunne være sig selv og blive anerkendt og værdsat samtidig. Som jeg ser det, er det et ret alvorligt problem for både en del kvinder og for os alle uanset køn i det hele taget. Konsekvensen af at vi som samfund har svært ved at give plads til især kvinder med præferencer og talenter der adskiller sig fra hvad vi forventer af kvinder, er at vigtige mentale ressourcer og værdier som vi ellers har hårdt brug for for at skabe et bedre samfund, går til spilde.

De mentale processers kendetegn

Det kan være værdifuldt og et godt startskud til at blive mere bevidst om sin personlighed at finde sin proceskode og føle sig genkendt i beskrivelser af den pågældende mbti-type i sin helhed. Men vejen til en dybere indsigt går via en forståelse af de enkelte otte processers kendetegn og virkemåde. Hvad sker der i os når vi er i en bestemt proces? Hvad kan vi i sidste ende udrette og opnå via hver enkelt af dem? Og hvorfor kan vi nogle gange blive sat fuldstændig skakmat i mødet med andres måde at se tingene på - hvordan kan andre tænke og være så anderledes?

Her må man lære at skelne ikke bare mellem sansning og intuering, tænkning og føling, som klarlægningen ovenfor var baseret på, men også mellem ekstraverteret sansning og introverteret sansning, ekstraverteret intuering og introverteret intuering osv. Der er meget stor forskel på de forskellige processer i den ekstraverterede og den introverterede udgave, og det er først når man får fært af dette, at typologien for alvor åbner sig for én som et redskab med en meget rammende og udviklende forklaringskraft.

På næste opslag ser du en skematisk oversigt med nogle udvalgte beskrivelser af hver af de otte mentale processer. Beskrivelserne er korte, men tilsammen synes jeg de vender og drejer processerne så man kan se dem fra flere sider, og desuden sammenligne dem, og på den måde gennem en langsom og tilbagevendende proces få en solid forståelse af deres egenskaber.

Processerne forløber kun uafhængigt af hinanden og i deres rene form i de sjældne øjeblikke hvor en person bruger sin hovedproces rendyrket. I alle andre tilfælde vil ens hovedproces dominere alle de andre processer på den måde at hovedprocessen "farver" de øvrige syv processer med sin fremgangsmåde og intention. Hovedprocessen bliver også farvet af hvilken proces man foretrækker som hjælpeproces. Og tillige betyder det også noget for en proces' forløb og udtryk om den for eksempel ligger helt oppe i bevidstheden eller er uden for ens bevidste rækkevidde og kontrol. Det er godt at vide når du læser beskrivelserne i næste opslag af processerne som de forekommer i deres rene form.

Start eventuelt med at undersøge dine egne to mest foretrukne mentale processer jf. side 27-28 og bliv fortrolig med hvad du "gør" når du bruger dem.

Dernæst kan du udvide din indsigt med de øvrige seks processer og måske have fornøjelse af at forsøge at genkende dem både hos dig selv og hos mennesker omkring dig.

Skema over de mentale processers kendetegn

Processens navn	Min beskrivelse	Uddybning med inspiration i Beebes verbalsubstantiver (gerunds) for hver proces John Beebe, <i>Energies and Patterns in Psychological Type. The reservoir of consciousness, 2017.</i>		
		Processen oplevet udefra af andre.	Processen oplevet indefra af jeg'et selv.	Processens ypperste udtryk når i harmoni med Selv'et.
ekstraverteret sansning Se	Indsamler informationer om øjeblikkets ydre forhold (ting, data, personer) direkte gennem sanserne og nyder at opleve. Opfatter den ydre verden som den er uden filter eller abstraktion. Oplever nu'et, konkret og realistisk.	Lader sig opsluge af, beskæftiger sig med (engaging)	Oplever (experiencing)	Nyder (enjoying)
introverteret sansning Si	Indsamler informationer om de konkrete forhold ud fra erindringen om hvad de ligner eller er lig med/forskellige fra. Genkender eller opdager afvigelser på detaljeniveau fra det tidligere set, smagte, hørte, berørte, lugtede. Konkret, nostalgisk og praktisk.	Implementerer, omsætter i praksis (implementing)	Bekræfter/kontrollerer rigtigheden (verifying)	Aflægger regnskab, gør rede for (accounting)
ekstraverteret intuering Ne	Indsamler informationer om fremtidigt mulige scenarier via oplevelsen af den ydre verden. Scanner den ydre verden for muligheder, kim og ideer til udvikling, nye tiltag, sammenhænge, forbindelser. Abstrakt og nysgerrig.	Underholder, leger med ideen om (entertaining)	Forudser, forestiller sig, foregriber (envisioning)	Muliggør, aktiverer latent indhold (enabling)
introverteret intuering Ni	Indsamler informationer bag de konkrete fakta og får overblik, forudsigelser, mening og "visdom" via det ubevidste. Scanner menneskesindet for indre perspektiver/mulige synsvinkler, mening og udviklingsmuligheder. Abstrakt og symbolsk.	Forestiller sig, tænker sig, tror (imagining)	Ved, kender til, kender, ved besked om (knowing)	Aner, forudsiger, finder meningen bag (divining)
ekstraverteret tænkning Te	Beslutter ud fra årsags-virknings-forhold, objektiv betydning og empiriske data i den ydre verden. Analyserer og vurderer effekten i den ydre verden af hvad som helst som er, sker eller kan ske. Måltrettet, beslutsom og ledende.	Regulerer, justerer, styrer (regulation)	Planlægger (planning)	Gennemtvinger, realiserer, gennemfører (enforcing)
introverteret tænkning Ti	Beslutter ud fra en analyse af årsag-virknings-forhold og objektiv betydning i den indre verden, dvs. afgør hvordan et udsagn/en forståelse skal forstås helt nøjagtigt i forhold til den logiske sammenhæng den er placeret i i ens indre skemaer. Intens og akkurat.	Navngiver, benævner, klarlægger (naming)	Definerer, præciserer (defining)	Forstår (understanding)
ekstraverteret føling Fe	Tager beslutninger om forhold, handlinger, ting og personer ud fra hvad der er socialt acceptabelt, hvad der har værdi for fællesskabet eller en anden person. Mærker andres emotioner i sig selv. Taktfuld, empatisk og god situationsfornemmelse.	Validerer, godkender, accepterer (validating)	Afgør/erkender værdien af ud fra moral, normer, kollektive værdier (affirming)	Forholder sig, forbinder, relaterer (relating)
introverteret føling Fi	Tager beslutninger ud fra overensstemmelse med egne indre værdier og etik. Hvad kan/vil jeg være med til hvis det skal være i overensstemmelse med mine værdier, og hvad oplever jeg lyst eller ulyst ved? Spejler andres emotioner. Autentisk, individualistisk og oprigtig.	Dømmer, bedømmer, vurderer (judging)	Værdiansætter, vurderer, vejer (appraising)	Opnår indre permanente værdier (establishing)

Mødet med det anderledes

Når vi bliver konfronteret med processer der ligger langt nede på vores liste over hvilke processer vi foretrækker, medfører det ofte (for ikke at sige altid) at vi kommer i affekt. Vi kan blive grebet af alt lige fra næsegrus beundring til kraftig frastødning, men sjældent efterlader mødet med ubevidste, uudviklede, ikke-foretrukne processer os emotionelt upåvirkede.

Et eksempel kunne være dette: Som nævnt er introverteret intuering (en proces der henter abstrakte informationer via det ubevidste) min hovedproces. Jeg befinder mig rigtig godt når jeg uforstyrret kan give plads til at noget dukker op indefra uden om min bevidste vilje. Det kan være at jeg sidder ved min computer og surfer tilsyneladende planløst rundt, men i virkeligheden holder jeg mig "blot" åben for hvad der måtte dukke op fra det ubevidste. Åben for at modtage gaver fra det ubevidste i form af lagrede informationer, ideer eller indsigter som jeg ikke kan tænke mig til eller selv skabe med min bevidsthed.

Lad os forestille os at jeg i den situation bliver konfronteret med den proces der er min fjerdemest foretrukne, nemlig ekstraverteret sansning (en proces der indsamler informationer ved at opfatte de konkrete, håndgribelige fakta der er fysisk til stede præcis i nuet). Ekstraverteret sansning er min *inferiøre* (mindreværdige) proces, som jeg kun vanskeligt kan bruge bevidst og som er ladet med rigtig mange mindreværdsfølelser for mig. Lad os forestille os at en anden person afbryder min introverterede intueringsproces ved for eksempel at sige "du sidder bare og surfer, jeg kan høre at du ikke skriver lige nu? Kan jeg lige låne computeren, jeg vil gerne se hvad der står i kampen mellem Frankrig og Tyskland", så bliver jeg virkelig irriteret og føler jeg bliver afbrudt i noget vigtigt, fanget på et helt forkert ben og afsløret. Samtidig med uforholdsmæssig stor vrede mærker jeg også skam over at være langt væk i min egen verden uden at kunne sige præcis og konkret hvad jeg laver.

Men fordi *jeg ved* med hovedet at den anden bruger ekstraverteret sansning og til syvende og sidst blot prøver på at gøre rede for de informationer vedkommende indsamler, kan jeg (nogle gange) stoppe mig selv, tage mig voldsomt sammen og forsøge at gå ind i ekstraverteret sansnings territorium og komme med et konkret sansningsbaseret svar uden at lyde alt for irriteret: "Du kan ikke høre jeg skriver, fordi jeg lige sidder og kontemplerer lidt, men jeg arbejder faktisk - kan du bruge din telefon i stedet for min computer?" Eller jeg kan på en stilfærdig og fredelig måde blive hos mig selv og sige: "Lad mig lige være, jeg er midt i noget vigtigt".

Når vi kommer i affekt, er det altså et sikkert tegn på at vi bliver konfronteret med en for os ubevidst og uudviklet mental proces. Vi kan møde den hos andre eller være i en situation der kræver at vi selv bruger den, men uanset hvad vil det ikke forløbe uden emotionelle gnidninger, og det vil tappe vores energi. Bliver vi af indre eller ydre grunde

nødt til at være i processer vi ikke foretrækker, i længere tid eller hyppigt, kan det forårsage seriøs udmattelse, nedtrykthed og stress.

Det anderledes set i et udviklingsperspektiv

Når det er sagt, skal det også siges at mødet med det anderledes rummer et kolossalt stort udviklingspotentiale. Igennem livet bliver vi mere fortrolige med at være i mentale processer som vi ikke foretrækker, og vi kommer måske ligefrem til at føle et behov for og en glæde ved at bruge processer der ikke ligger lige til højrebænet for os rent personlighedsmæssigt, og på den konto vokse som mennesker. Alle otte mentale processer kan som nævnt føre til udførelsen af et vigtigt stykke arbejde, og hvilket arbejde der er brug for at blive udført, afhænger af situationen. Når vi som individer udvikler vores bevidste procesrepertoire, bliver vi bedre til at kunne adressere en given situation med en passende proces, og det fører til oplevelsen af bedre mestring i livet.

Et enkelt eksempel kunne være at et ungt menneske der foretrækker introverteret tænkning, modtager en gave som vedkommende ikke synes passer med det han havde tænkt sig, og uden fornemmelse for giveren der måske har gjort sig umage, prompte siger "Hvad skal jeg bruge den til, jeg kan ikke lige forstå ...". Senere i livet vil det samme menneske formentlig være bedre i stand til at reagere passende på samme situation og bevidst trække på sin ekstraverterede føling: "Tak for den; jeg kan se du har været helt i Købehavn for at købe den, det må have taget lang tid. Jeg ved ikke lige om det er helt mig, men det tænker jeg lige over. Tak, i hvert fald".

Jungs typologi giver os mulighed for at få indsigt i netop denne personlige udviklingsproces som i øvrigt er en helt naturlig del af livet, og som gør os mere mentalt overskudsagtige og visere med årene. Det er typologiens vigtigste bidrag, og det er med det formål at det giver mening for alvor at dykke ned i den.

Dette arbejdspapir er tænkt som et startskud til læsernes personlige udviklingsprocesser. Som en indledende manøvre og forberedelse til at kunne bruge typologien til fremtidig bevidstgørelse og læring.

Det teoretiske grundlag - et kort rids

Den klarlægning af dine mentale processer som dette arbejdspapir starter med, hviler på et teoretisk grundlag, og i dette afsnit kan du få et overblik over hvad jeg har med mig i bagagen. Jeg gør også rede for hvad jeg gør anderledes end andre. Forhåbentlig kan afsnittet bringe nysgerrige læsere på sporet af hvor der findes mere viden.

Beskrivelsen af vores bevidste psykologi: C.G. Jungs psykologiske typer

Den schweiziske psykiater C.G. Jung udgav i 1921 en bog om psykologiske typer som udgør en samlet fremstilling af hans typeteori. Derudover inddrager han typologien i mange af sine andre værker. Preben Grønkjærs bøger og hjemmeside (se litteraturlisten) er lettilgængelige og bundsolide fremstillinger på dansk af Jungs typologi som godt kan være svær at tilegne sig fra mesteren selv.

Det var Jung der fandt at vi alle er i stand til at rette vores opmærksomhed enten mod den ydre verden og kaldte denne indstilling ekstraversion, eller mod vores indre verden og kaldte denne indstilling introversion. Han indfangede hvordan vi genererer energi ved at vende vores opmærksomhed mod vores foretrukne verden, altså den indre *eller* den ydre verden, og at vi mister energi når vi vender vores opmærksomhed mod den modsatte.

Udover de to indstillinger fandt Jung at vi har i alt fire forskellige bevidsthedsfunktioner som kan have begge retninger, altså være både ekstraverterede og introverterede, og at de er så forskellige at det reelt giver i alt otte funktioner. Jung kaldte de fire af de otte funktioner vi bruger til at indsamle informationer med, perciperefunktioner eller 'irrationelle funktioner' i den betydning at vi udelukkende interesserer os for oplevelsen eller processen, når vi benytter dem. De resterende fire funktioner vi bruger til at tage beslutninger med, kaldte Jung vurdererfunktioner eller 'rationelle funktioner' fordi vi tænker målrettet når vi benytter dem.

Derudover fandt Jung at vi alle foretrækker at benytte os af én bestemt bevidsthedsfunktion og kaldte denne funktion personens hovedfunktion. Det er den funktion personen er i stand til at bruge mest bevidst. Vi kan i princippet aldrig se uden om vores egen hovedfunktion; kun nærme os en abstrakt forståelse af hvordan verden må se ud for personer med en anderledes hovedfunktion.

Det leder os til Jungs brug af ordet type. Hvis en persons hovedfunktion for eksempel er introvertet følelse, vil denne person i Jungs terminologi være en introvertet følestype.

Samlet set opererede Jung med otte typer ud fra personens hovedfunktion:

Typer med en rationel hovedfunktion:

Den ekstraverteret tænketype
Den ekstraverterede føletype
Den introverterede tænketype
Den introverterede føletype

Typer med en irrationel hovedfunktion:

Den ekstraverterede sansetype
Den ekstraverterede intuitionstype
Den introverterede sansetype
Den introverterede intuitionstype

Næstefter hovedfunktionen foretrækker de fleste én anden bestemt funktion, og den kaldte Jung personens hjælpefunktion fordi den hjælper eller supplerer hovedfunktionen i sit forehavende. Den ene funktion er en irrationel funktion, den anden en rationel. Og den ene funktion er introverteret, den anden ekstraverteret. På den måde opstår en samlet kombination der gør personen i stand til at indsamle informationer og tage beslutninger (i denne eller omvendt rækkefølge) på en særlig måde.

Jungs ide var at godt nok benytter vi alle sammen alle otte bevidsthedsfunktioner, men at forskellen mellem menneskers personlighed opstår fordi vi hver især *foretrækker* en bestemt hovedfunktion der leder personligheden, og fordi vi i det hele taget benytter nogle bestemte funktioner, som vi tyer til først og som vi kan anvende med mere bevidst kontrol end de øvrige funktioner.

Jung fastlagde og beskrev sin typologiske model i både helhed og detaljer på baggrund af mange års psykiatrisk praksis, iagttagelse af mennesker generelt og solid research i tidligere tænkeres kommunikation og teorier.

For Jung var typologien aldrig et spørgsmål om at putte folk i kasser eller blive i stand til at definere andre mennesker, men udelukkende et spørgsmål om at skabe forståelse og mulighed for kommunikation og udvikling.

Videreudvikling til et effektivt og alment brugbart redskab: Myers-Briggs Typeindikator

Katharine Cook Briggs og hendes datter Isabel Briggs Myers arbejdede videre med Jungs bevidsthedsfunktioner og deres indbyrdes orden. De ordnede de forskellige kombinationsmulighederne som allerede Jung havde udstukket principperne for ud fra et generelt mønster, i et nærmest matematisk system.

De 16 mulige kombinationer af hoved- og hjælpefunktion kaldte Myers og Briggs 'typer' og opstillede et system til at beskrive hver af de 16 typer med fire bogstaver (bemærk den helt anderledes brug af begrebet 'type' end hos Jung).

Det er op til hver enkelt person selv at angive hvilken af de 16 typer der er den bedst matchende kombination til personens selvoplevede måde at bruge de mentale funktioner på. Det er altså personens *bevidste* personlighed der i første omgang er i

fokus. Til det formål udviklede Myers og Briggs en test der undersøger fire centrale aspekter ved personligheden ud fra Jungs gensidigt udelukkende modsætningspar (dikotomier):

1. indstilling (introversion eller ekstraversion)
2. opfattefunktion (sansning eller intuition)
3. vurderefunktion (tænkning eller følen/følelse)
4. livsstil (ekstraverteteret opfatte- eller vurderefunktion - det er Myers og Briggs fortjeneste at gøre dette modsætningspar eksplicit, men det findes implicit i Jungs typologi).

Den model kendes i dag som Myers-Briggs TypeIndikator (MBTI) og er et udbredt værktøj i erhvervsverdenen. Man kan erhverve sig en certificering i at teste og coache andre med udgangspunkt i MBTI.

Bemærk at jeg hverken har ret eller kompetence til at hævde at det er MBTI jeg anvender.

Typologien anvendt på de ubevidste lag i psyken: John Beebes 8-funktions-model

Vi anvender allesammen alle otte funktioner, men med forskellig bevidsthed og fortrolighed. John Beebe har blandt andet beskæftiget sig med hvordan hver af de 16 MBTI-typer anvender alle de otte funktioner. Det vil sige at han også interesserer sig for vores *ubevidste* typologi, og det fokus er sat på formel i Beebes 8-funktions-model hvor han knytter hver af de otte pladser i funktionsstakken til en bestemt arketype (Jungs begreb for dybdepsykologiske strukturer i det kollektive ubevidste).

8-funktions-modellen kan opfattes som en nøgle til at forstå typologi og komplekser i samspil med hinanden og finde ned i psykens dybder for at kaste lys på de mørklagte pletter i vores psyke som hindrer os i at udfolde hele vores personlighed og afstedkommer at vi igen og igen står i vejen for os selv.

Med John Beebes måde at inddrage typologien på er vi langt fra erhvervsliv og dagligdagens bevidste "overflade" og tilbage i Jungs dybdepsykologiske univers, nemlig analytisk psykologi. Jeg inddrager ikke Beebes model over bevidsthedsprocessers og bestemte arketypers indbyrdes forhold i dette arbejdspapir, men hvis du interesserer dig for at tage dette spadestik dybere, har jeg her anvist en vej, og skemaet side 28 er i øvrigt helt på linje med Beebes model over bevidstheden i typologisk perspektiv.

Tilbage til opmærksomhed på hver enkelt af de otte processer: Leona Haas' og Mark Hunzikers arbejde med personlighedstypernes byggeklodser

Leona Haas har i mange år arbejdet med at have øje for præcis den ene mentale proces (kaldet bevidsthedsfunktion hos Jung) en person anvender i et givent øjeblik frem for i første omgang at forstå personen ud fra vedkommendes MBTI-type som helhed. I samarbejde med Mark Hunziker har hun udgivet en bog, *Building Blocks of Personality*, der blandt andet går grundigt og dybt ned i hver af de otte mentale processer og beskriver dem ud fra forskellige vinkler.

Dette materiale og hvad jeg gør på min egen måde

Der findes mange andre videreudviklinger og vinklinger af Jungs typologi end de ovenstående, men jeg læner mig ind i den linje og hensigt som de tilsammen udgør. For mig brød lyset for alvor igennem da jeg opdagede Leona Haas' tilbagevenden til de enkelte mentale processer, og det er ifølge min erfaring først når man kan skelne dem og har et sprog for dem, at kendskab til typologien bliver til praktisk anvendelig bevidsthed og ikke bare noget man har lært om sig selv og om andre udefra og udenad.

I dette materiale kradses vi blot lidt i overfladen, men samtidig håber jeg at jeg har udpeget nogle veje ind i en dybere forståelse af hvordan dine mentale processer forløber og hvordan de både hjælper og hæmmer dig.

Jeg bruger i nogle tilfælde andre ord end der sædvanligvis bliver brugt i MBTI-kredse eller blandt jungianske terapeuter, og nedenfor kan du se en liste over begreber jeg anvender som adskiller sig fra andre danske oversættelser af Jungs oprindelige begreber eller har en lidt anden betydning på dansk som jeg synes er nemmere umiddelbart at forstå meningen med.

Beslutningen om at bruge andre begreber har jeg taget udelukkende ud fra et ønske om at finde et sprog som gør det mere umiddelbart forståeligt hvad der menes. Især har det været vigtigt for mig at sørge for at alle processer har et navn der signalerer lige præcis proces, det vil sige noget man gør og går igennem, og ikke en ting eller egenskab som man har og kan bruge (uden selv rigtigt at være i den). Det er altså ikke et forsøg på rent sprogligt at *oversætte* de oprindelige begreber mere præcist; det er jeg slet ikke sprogligt kyndig nok til.

Engelsk begreb (enten Jungs eget eller andre oversætteres)	Bogstaver for begrebet i MBTI	Anvendte begreber på dansk i nogle andre fremstillinger	Mine anderledes begreber i denne fremstilling
introvert og extrovert/extravert	I og E	introvert og ekstrovert/ekstravert	introverteret og ekstraverteret
function		funktion	proces
percieving	P	opfattelse percipering	indsamling
judging	J	vurdering	beslutning
intuition	N	intuition	intuering
feeling	F	følen/følelse	føling

Jeg har valgt at benytte MBTI-typekoderne fordi det er en nem, kort og i øvrigt genial måde at sige rigtig meget på med ét udtryk, men hav som nævnt in mente at jeg først og fremmest interesserer mig for de mentale processer og de muligheder for bevidsthedsudvikling dette fokus tilbyder. Derfor kalder jeg typekoderne 'proceskoder'. Som tidligere bemærket har jeg hverken ret eller formel kompetence til at hævde at det er MBTI jeg anvender, men kan kun stå ved at jeg har lånt systemet herfra.

Et neurovidenskabeligt perspektiv

Som et sidste perspektiv på Jungs typologi vil jeg nævne at det er påvist i flere studier at de forskellige processer hver især forløber i forskellige centre i hjernen, samt at for eksempel ekstraverterede og introverterede personers kemiske processer i hjernen ikke forløber ens. Der er altså evidens for at der er en sammenhæng mellem mentale processer og målbar, konkret hjerneaktivitet, dvs. at processerne på en måde kan siges at findes i sig selv og ikke bare i teorien. For mig har det altid været nok at jeg kan "se" og erfare at der er et kolossalt nøjagtigt match mellem Jungs typologi og hvad jeg oplever i mig selv og synes jeg kan iagttage hos andre, men hvis man godt kan lide at have et naturvidenskabeligt fundament at stå på, vil jeg især henlede opmærksomheden på Dario Nardis arbejde med at kortlægge koblingen mellem MBTI og hjerneaktivitet.

Tak

Der er så mange mennesker som jeg har tænkt på mens jeg har skrevet det her arbejdspapir, og som på alle måder har været med mig hele vejen. Det er så uendeligt værdifuldt.

Jeg skylder min jungianske terapeut gennem otte år den største tak for at ledsage mig gennem mit indre landskab og bidrage til at jeg er blevet bevidst om mine egne mentale processer. Jeg ville aldrig have kunnet gå den vej alene.

Og jeg skylder mine venner der tålmodigt har udforsket typologien sammen med mig gennem tiden, og tålmodigt hørt på mig når jeg ikke kunne lade være med at snakke om den, den største tak. Uden jeres mod- og medspil var jeg intet.

Min familie - de skal også have den største tak for at have indvilget i at lade sig teste på kryds og tværs et utal af gange og svare på spørgsmål fra en komplet fremmed planet. I har ingen anelse om hvor glad og stolt jeg er over at have jer i mit liv.

Jeg vil også rette den største tak til de mange uvidende kolleger og ekskolleger fra forskellige arbejdspladser som jeg i det stille har kastet mit typologifikserede blik på. I har lært mig virkelig meget og plantet stor respekt i mig for hvad andre processer end mine egne foretrukne kan udrette.

Og til sidst sender jeg den største tak til de mange dygtige formidlere hvis værker jeg har læst gennem tiden. Uden dem havde jeg aldrig fundet min vej ned i de komplekse dybder som gør typologien til andet og meget, meget mere end en overfladisk selskabsleg. Jeg har som sagt efterhånden fundet min egen version af hvordan jeg forstår og ønsker at bruge Jungs typologi, som kun jeg står til regnskab for, men langt de fleste af de udtryk du møder i dette materiale, er selvfølgelig oprindeligt ikke mine, men andres. Litteraturlisten afspejler på ingen måde alt hvad jeg har læst, men kun hvad jeg har brugt mest direkte i dette arbejdspapir, og hvad jeg tror andre kunne have glæde af at læse til en start.

Afslutning

Hvis du er nået helt hertil, skulle du nu gerne kende de overordnede træk i Jungs typologi og have taget de første skridt til at lære dels dine egne mentale processer at kende og dels at kunne genkende de mentale processer hos andre.

Jungs typologi er ikke et værktøj eller en teori man bliver fortrolig med over en nat. Det kræver et vedvarende arbejde over tid, og jo mere man ved, jo flere nuancer og perspektiver dukker der op. Jeg tror ikke man nogensinde rigtigt kan blive færdig med at lære nyt om eller blive mere bevidst om hverken ens egne eller andres mentale processer. Typologien er efter min mening en udtømmelig kilde til refleksion for dem der mærker tørsten og kan lide smagen.

Hvis du er en af dem, ønsker jeg dig mange gode indtag fra kilden fremover - må de blive til glæde og udvikling for dig.

Litteratur

Bøger:

John Beebe: Energies and Patterns in Psychological Type. The reservoir of consciousness. Routledge. 2017.

Preben Grønkjær: C.G. Jungs analytiske psykologi. En introduktion. Gyldendal 1998.

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

Preben Grønkjær: Kend din ledelsesstil. Typologi og det personlige lederskab. Dansk Psykologisk Forlag. 2013.

Leona Haas & Mark Hunziker: Building Blocks of Personality Type. A Guide to Discovering the Hidden Secrets of the Personality Type Code. 2014.

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

Isabel Briggs Myers med Peter B. Myers: Myers-Briggs' personlighedstyper. Forstå din personlighed med MBTI. Gyldendal 2013.

Joel Mark Witt and Antonia Dodge: Personality Hacker - Harness the power of your personality type to transform your work, relationships and life. Ulysses Press. 2018.

Hjemmesider som jeg synes er gode:

personalityhacker.com/Joel Mark Witt og Antonia Dodge

psychologyjunkie.com/Susan Storm

typologi-plus.dk/Preben Grønkjær

Kontakt

Janne Møller
janne.moeller.olsen@gmail.com
29 26 92 61

jannessted.dk

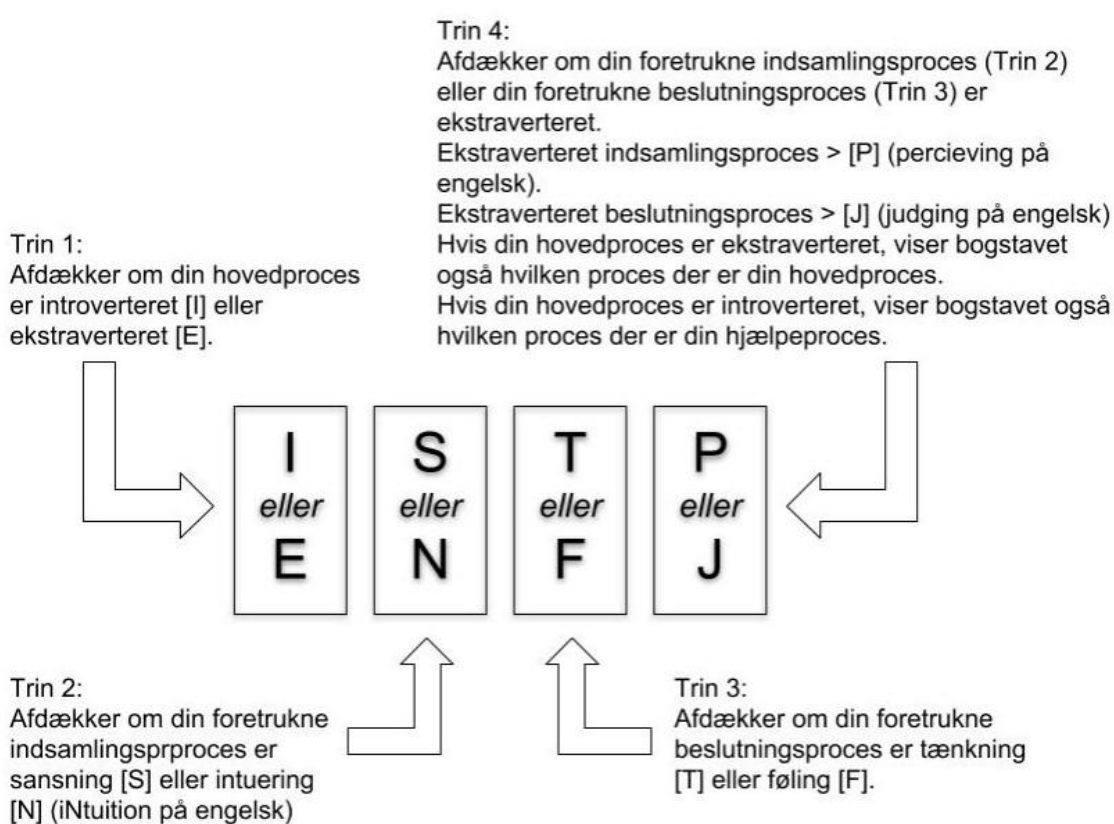
Hvis du ønsker at arbejde videre med dig selv i et typologisk perspektiv efter at have anvendt dette arbejdspapir, kan jeg ledsage dig i arbejdet og være din makker eller mentor. Sammen kan vi for eksempel arbejde på disse måder:

- Vi kan gennemgå dine foretrukne processer og sætte flere ord på hvad de er kendetegnet ved og kan udrette, og hvad de betyder for dine værdier og behov.
- Vi kan tale om aspekter eller udfordringer i dit liv som du kunne tænke dig at se på med procesbriller. Det kan for eksempel være udfordringer i relationer, oplevelser af at føle dig anderledes eller vanskeligheder med at føle dig hjemme og finde mening med din tilværelse som helhed.
- Vi kan undersøge hvad det betyder for dig og din kommunikation både generelt og i specifikke situationer i privatliv og arbejde at du henholdsvis foretrækker og føler modvilje mod netop de processer du gør.
- Alt efter hvor du er i dit liv og hvilke aspekter du kunne tænke dig at arbejde med, kan jeg enten dele hvad jeg ved eller udpege retninger du kan søge videre i selv.
- Vi kan tale i dybden om typologien som teori hvis du vil vide mere om den. Dette arbejdspapir er lavet ud fra et "keep it simple"-princip, men der er intet simpelt ved Jungs typologi, og de komplekse dybder man kan bevæge sig ned i, kan blive skelsættende for ens hele liv.

Bilag A

Proceskodernes opbygning

Her kommer nøglen til proceskodernes opbygning. Bemærk igen at kun de to midterste bogstaver i proceskoderne står for egentlige mentale processer, nemlig de to ud af otte mulige processer som personen foretrækker at være i mest og næstmest. Det første og det sidste bogstav er en slags støttebogstaver som indkapsler dybden i den samlede kombination af de otte funktioner.



Lad os tage to eksempler:

A

Hvis din kode er ESFP, betyder det at:

1. din hovedproces er ekstraverteret
2. du foretrækker at indsamle informationer via sansning
3. du foretrækker at beslutte via føling
4. det er din foretrukne indsamlingsproces (P for percieving) der er ekstraverteret.

Din hovedproces er altså ekstraverteret sansning og din hjælpeproces er introverteret føling.

B

Hvis din kode er INTJ, betyder det at:

1. din hovedproces er introverteret
2. du foretrækker at indsamle informationer via intuering
3. du foretrækker at beslutte via tænkning
4. det er din foretrukne beslutningsproces (J for judging) der er ekstraverteret.

Din hovedproces er altså introverteret intuering og din hjælpeproces er ekstraverteret tænkning.

De seks øvrige processers rækkefølge

Når du kender din hoved- og hjælpeproces, kan du regne resten af dine funktioner ud ud fra følgende retningslinjer:

- Din 3. proces er en indsamlingsproces hvis din 2. proces er en indsamlingsproces, og en beslutningsproces hvis din 2. proces er en beslutningsproces, men af den præcis den modsatte slags.

Der er delte meninger om hvilken retning den 3. proces har: om den altid er modsat den 2. proces eller om den både kan være introverteret eller ekstraverteret alt efter situationen. Jeg arbejder med at den har modsat retning da det synes at være det jeg kan iagttage hos både mig selv og andre.

- På samme måde er din 4. proces en indsamlingsproces hvis din hovedproces er en indsamlingsproces, og en beslutningsproces hvis din hovedproces er en beslutningsproces, men af præcis den modsatte slags.

Den har også modsat retning i forhold til din hovedproces (det er der ikke uenighed om).

Her kan du se en oversigt over processerne og deres indbyrdes modsathed:

	Proces	Modsat proces
I N D S A M L I N G	Introverteret sansning (Si)	Ekstraverteret intuering (Ne)
	Ekstraverteret sansning (Se)	Introverteret intuering (Ni)
	Introverteret intuering (Ni)	Ekstraverteret sansning (Se)
	Ekstraverteret intuering (Ne)	Introverteret sansning (Si)
V U R D E R I N G	Introverteret tænkning (Ti)	Ekstraverteret føling (Fe)
	Ekstraverteret tænkning (Te)	Introverteret føling (Fi)
	Introverteret føling (Fi)	Ekstraverteret tænkning (Te)
	Ekstraverteret føling (Fe)	Introverteret tænkning (Ti)

På den måde kan du konstruere dine fire første processers rækkefølge.

John Beebe har opstillet en model for de fire sidste processer der ligger uden for vores bevidsthed (og knyttet alle otte funktioner til en jungsk arketype) med følgende retningslinjer:

De sidste fire processer er de samme som de fire første, men med modsat retning. Er din 1. proces til eksempel *ekstraverteret* tænkning, er din 5. proces *introverteret* tænkning osv. Din 5.-8. proces udgør tilsammen din "skyggepersonlighed", hvilket ultrakort sagt kan beskrives som de mentale processer du ikke bevidst kan forlige dig med at benytte, men som du ikke desto mindre også benytter ubevidst.

Nu kan du selv konstruere rækkefølgen af processer for hver enkelt proceskode, præcis som jeg har gjort i skemaet på side 25. Gråtonerne skal illustrere graden af bevidsthed *i teorien* hos en "gennemsnitsvoksen", og ingen personer passer formentlig fuldstændig til teorien. I praksis har vi vores egne, individuelle gråtoner lagt ned over vores mentale processer. 1.-4. proces kan bruges med en faldende grad af bevidsthed som dog øges gennem voksenlivet, mens 5.-8. proces sædvanligvis ikke er tilgængelige for bevidstheden overhovedet. Vi kan lære at genkende dem hos andre gennem livet og møde dem i andre med respekt og anerkendelse, men de dybest liggende processer opnår vi aldrig bevidst adgang til at bruge i os selv. De spiller så at sige en rolle i vores personlighed på en indirekte måde.

Hav in mente at vi udvider vores bevidsthed om de forskellige processer livet igennem, og at miljøet også spiller ind i forhold til hvilke processer vi udvikler hvor meget.