

Jak se vrozené potřeby promítají do každodenního fungování NF typů?

NF typy přijímají informace skrze intuici (N_E nebo N_I), což je v jejich případě kombinace dojmů, pocitu a vlastní interpretace. Informacím, které NF typy přijaly svými smysly, dávají další významy. Po svém si je vysvětlují, vnímají je v širším kontextu a vytvářejí nové možnosti. Intuice zároveň způsobuje, že se NF typy nespokojí s tím, jak jsou věci teď nebo jaké byly dřív – místo toho se dívají do budoucnosti a tvoří si představy o tom, jak by věci podle nich (ideálně) mohly být. A často doufají v lepší zítřky. Určitá míra idealismu se projevuje i ve vztazích – lidem dávají další a další šance a chtějí věřit tomu, že se změní. Někdy dokonce všichni kromě nich vidí, že už je to marné, že např. v partnerském vztahu nemá cenu pokračovat. Ony ale pořád věří, že to bude lepší. Nežijí totiž tou realitou, která je teď, ale budoucností, která teprve přijde.

NF lidé se rozhodují skrze cítění (F_E nebo F_I), které vyhodnocuje informace z hlediska toho, jakou mají hodnotu – zda jsou v souladu s vnitřním přesvědčením nebo zda odpovídají hodnotám, které ctí skupina, v níž se pohybují (rodina, třída, organizace, společnost). Hledají takové řešení, při kterém se oni sami i ostatní budou cítit dobře.

Pocity hrají v jejich životech velkou roli, sami je intenzivně prožívají a u druhých vnímají. Rozhodování skrze F (cítění) však neznamená impulzivní podléhání emocím. Nicméně to, jak se v danou chvíli cítí oni nebo lidé kolem nich, rozhodně ovlivňuje jejich vyhodnocení situace a rozhodování o tom, jak se zachovají. Dát své emoce úplně stranou a vnímat svět objektivně a nezaujatě stojí NF typy velké úsilí.

Kombinace intuice (N) a cítění (F) se u NF typů odráží v jejich vrozených potřebách, kterými jsou hlubší smysl, jedinečnost a harmonie. Proto neustále pátrají po tom, kým jsou a kam jdou. Jejich věrným souputníkem na této cestě hledání vlastního já je neustálá sebereflexe: přemýšlejí nad tím, jestli to, co udělaly či řekly, vyznělo tak, jak chtěly, a jestli to nešlo udělat nebo říct jinak, aby se ony i druzí cítili lépe. Sebereflexe je motorem jejich rozvoje – chtějí být lepšími lidmi a více pomáhat druhým i světu. Může však být také zdrojem pochybností o sobě a bránit vytváření dobré sebeúcty.

Hlubší smysl vidí NF typy také v podpoře druhých lidí – aby i oni mohli být sami sebou a dosahovat spokojenosti. Mají dar vnímat to, v čem jsou druzí jedineční, a pomáhat jim tento potenciál rozvíjet:

Lucie (ENFI): „Vedu kroužky pro děti tak, aby to nebylo např. jen o tanci, ale abych otevřela v dětech jejich osobní potenciál. Je pro mne důležité, aby se všechny děti cítily dobře, aby tam nedocházelo k pocitu, že někomu nadřezují nebo mám někoho raději nebo je některé dítě talentovanější. U všech objevím jejich originální dar, který mohou nabízet ostatním.“

NF typy chtějí „být samy sebou, ale nebýt samy“. Chtějí být jedinečné, ale zároveň v harmonii s ostatními lidmi. Všimají si neverbálních signálů (mimiky, gest, postojů) a domýšlejí si, co znamenají. Jejich „anténky“ neustále registrují, jak se ostatní cítí, jak by se jim dalo pomoci nebo co udělat pro to, aby ve skupině vládla harmonie.

Váží si otevřenosti, chtějí, aby vztahy byly postaveny na důvěře a upřímnosti, zároveň ale nemají rády konflikty, takže občas některé své názory skrývají nebo plní očekávání druhých,

aby konfliktu předešli. V konfliktech, které se jich přímo netýkají, mohou naopak sehrát důležitou roli mediátora – vcítit se do obou stran a pomoci jim najít cestu vzájemného pochopení.

V dětství NF lidé často cítí, že jsou jiní než ostatní. Tento pocit jistě výjimečnosti si na jednu stranu užívají, na druhou stranu se bojí, že nebudou pochopeni a dostatečně milováni:

„Potřebujeme oceňovat, že ‚my jsme my‘. Ve škole jsme potřebovali, aby nám učitel dával najevo, že o nás ví, že projevuje zájem. Doma potřebujeme být ujišťováni o naší nenahraditelnosti – máme strach, bychom neztratili místo v srdcích druhých lidí.“

Na to, jak je druzí vnímají, jsou NF typy velmi citlivé. Někdy je jejich vnímání velmi přesné, jindy si mohou chování druhých interpretovat chybně. To, co druzí dělají a říkají, si často vztahují na sebe, i když se jich to vůbec netýká.

Dáváme-li proto NF typům zpětnou vazbu, musíme mít na paměti, že i zcela věcně míněné informace si mohou brát osobně. Přemýšlejí, proč jim to říkáme „takovým tónem“, domýšlejí si, co si o nich asi myslíme a co bude dál s naším vztahem. I na dobře míněnou negativní zpětnou vazbu proto reagují obranou a obhajobou:

„Vysvětlujeme, proč jsme to tak udělali, omlouváme se, abychom ujistili sebe i ostatní, že jsme v pořádku – my i náš vztah s nimi.“

Jak s NF typy komunikovat?

NF typy by v komunikaci chtěly být na ostatní především „napojeny“. To pro ně znamená vcítit se do druhých a domyslet si, co chtějí či potřebují. Neříkají věci doslova: často naznačují, používají metafory či přirovnání. Pro lidi jiných typů proto může být náročné chápat, co přesně chtějí, a nezbyvá jim než se doptat. Možná se to však přesto nedozví – pokud se NF typ domnívá, že druhého svým názorem zraní, vznikne konflikt či se naruší vztah, raději si svůj názor nechá pro sebe.

NF typy potřebují od druhých hlavně cítit, že chápou jejich úmysly a berou v úvahu jejich pocity. A to i když jejich pocitům úplně nerozumí:

„Nemůžete nám říct: ‚Emoce stranou.‘ Používejte pravidlo tří ‚N‘: naslouchej, nezlehčuj, neřeš. Naslouchejte, protože tím dáváte najevo, že jsme pro vás důležití, že nás berete vážně. Nezlehčujte situaci a naše emoce v ní, i když to často vypadá, že ‚emocemi myslíme‘. Neřešte – potřebujeme říct, jak to máme, dostat se zpět do dobrého pocitu, abychom mohli situaci řešit sami nebo si přitp. sami říct o pomoc.“

Čím se podobají a v čem se liší od jiných typů temperamentu?

SP typy mají také rády volnost, ale ta se týká především svobody reagovat teď a tady a vidět okamžité a hmatatelné výsledky. NF lidé na rozdíl od SP typů mají rádi volnost své představitosti – baví je přemýšlet, co všechno by mohlo být, a jejich představy nebývají vždy v souladu s realitou.

SJ typy, podobně jako NF typy, také pečují o ostatní, ale jde jim především o vytváření stabilního a předvídatelného prostředí (pomocí řádu a pravidel), ve kterém se všichni mohou cítit bezpečně. Jejich péče a podpora je většinou velmi konkrétní a praktická. NF typy považují za důležité svou podporu individualizovat – odhalují skrytý potenciál druhých a pomáhají jim

ho rozvíjet. SJ typy také myslí na budoucnost, ale dělají pro její zabezpečení velmi konkrétní kroky. NF typy zůstávají více na úrovni svých představ a vizí.

NT typy, podobně jako NF typy, se také chtějí rozvíjet, ale jde jim především o znalosti a kompetentnost v tom, co si zvolí. NF typy naproti tomu míří neustále k nějakému těžko popsatelnému ideálu ve smyslu být lepším člověkem a žít v harmonii (s druhými i se svými hodnotami).

NF typy v mateřství

Pro co mají NF typy v mateřství přirozené vlohy?

Vnímat individualitu a rozvíjet potenciál dítěte

Přestože se NF mámy snaží starat se o to, aby domácnost fungovala a potřeby dětí byly naplněny, v mateřství hledají ještě něco navíc – hlubší smysl a význam. Ten nacházejí většinou v rozvoji potenciálu svých dětí. Na své děti se individuálně napojují a jejich rozdílnost vnímají jako něco pozitivního. Vede je k tomu jejich vlastní potřeba jedinečnosti a výjimečnosti:

Martina (INFJ): „Odmala jsem se snažila vnášet dětem do života prvky kreativity a podporovat jejich talenty, pomáhala jsem jim objevovat, v čem jsou dobří, a doteď je podporuji v pěstování jejich zájmů. Sdílím se svými dětmi své vnímání světa, hodnot a mezilidských vztahů a zároveň se snažím nechat prostor jejich individualitě a odlišnosti.“

Veronika (INFP): „Když byl syn asi tříletý, začal projevovat velký zájem o písmenka a čísla. Protože písmen a čísel je kolem nás hodně, měli jsme spoustu ‚výukového materiálu‘. Trávili jsme čas čtením, opakováním a hledáním písmenek a čísel. I z obrázkových kostek jsme skládali čísla a písmena; častěji jsme kreslili písmenka než obrázky. Písničky a pohádky ho také bavily mnohem víc, když se v nich vyskytovala čísla nebo písmena. Takže brzy uměl jak abecedu, tak čísla. A reakce mého okolí? – ‚Proč ho to učíš? Co bude dělat ve škole?‘ Moje vysvětlení, že ho nic ‚neučím‘, že jen podporuju jeho zájem, bylo některými přijímáno dost neochotně.“

Klást důraz na potřeby lidí a harmonické vztahy

Svým dětem se snaží umožnit to, co je pro ně samotné nejdůležitější – být sám sebou, a přitom nebýt sám. Chtějí, aby jejich děti byly jedinečnými individualitami, nikoliv však individualisty. Učí je proto vnímat potřeby druhých lidí, přemýšlet nad dopadem toho, co říkají, aby druhé nezranily. A také přizpůsobovat se požadavkům okolí, je-li to v zájmu zachování harmonie:

Veronika (INFP): „Každé z dětí vyžaduje moji pozornost, ale každé chce dělat něco jiného – a já chci vyhovět oběma. Co mám dělat? To je pro mě velká škola. I když se nám podaří nějak se domluvit, určit si pořadí činností apod., tak většinou netrvá dlouho a jednomu se to znelíbí a chce zase něco jiného (dost často to, co chtěl původně dělat ten druhý) a jsme zase na začátku, protože moje potřeba harmonie ve vztazích a napojení na jejich pocity mě nutí to zase nějak uhladit.“



Naladit se na pocity

NF mámy přirozeně vnímají pocity svých dětí. Umějí poznat, v jaké jsou náladě, a domýšlejí si, proč se tak cítí:

Barbora (INFP): „Je pro mě úplně přirozené být naladěná na pocity dětí; spíš to neumím vypnout. Neustále hledám způsoby, jak nejlépe na děti reagovat, aby jim to bylo do budoucna prospěšné, aby se naučily nějakou efektivní strategii zvládnání situace a pocitů. To je škola hlavně pro mě. Snažím se o vzájemné porozumění a harmonii.“

Co bývá pro NF typy v mateřství výzvou?

Žít realitou, ne ideálem

NF mámy mají problém smířit se s tím, co není ideální. Ideál, který si představují, je často kombinací jejich představy o tom, jak by to chtěly mít, s tím, co se domnívají, že by měly dělat – co se od nich očekává. A pak se cítí neschopné, když reálný život tohoto ideálu nedosahuje:

Andrea (INFJ): „Neustále balancuju nad tím, zvládnout vše co nejlépe a přitom nejt jen po povrchu, dělat smysluplné věci. Konkrétně třeba minulý týden v úterý jsem jela na kurz a o víkendu pak na další. Mezitím jsem měla výčitky, že se nevěnuju dost rodině, takže jsem uklízela a vařila a všechny obletovala, abych tím nahradila svou pozdější nepřítomnost. Stihla jsem nakonec vše, ale nebylo to v klidu.“

Být sám sebou

Potřebu harmonie mohli rodiče dětí NF typu snadno „zneužít“ k tomu, aby děti plnily jejich požadavky, protože si chtěly zasloužit jejich lásku a nemít konflikty s těmi, které nadevše milují. Mnoho NF dospělých má proto zkušenost, že v zájmu zachování harmonie plnili očekávání okolí. I ta nevyřčená, snadno si totiž domýšleli, co by si druzí přáli. Jejich potřebu být sám sebou, a nebýt sám se jim pak dařilo naplňovat zčásti. Najít vlastní identitu pro ně mohlo být (a možná stále je) obtížné. To se může promítat do nespokojenosti v práci, do problémů v partnerských vztazích i do výchovy vlastních dětí:

Eva (INFJ): „Mám silnou potřebu sebereflexe, sebepoznání, autonomie, identity a v průběhu semináře Teorie typů jsem zpočátku upadla do zmatku: KDO VLASTNĚ JSEM? (a to i ve svém věku). Vzpomínky z dětství mi v tom moc nepomáhaly, protože si vybavuji hlavně to, že jsem musela poslouchat, chtěla být milována a o lásku se bála. Proto jsem dostatečně nerozvíjela svou intuici. Možnost fantazírovat, být ve svém světě, být ‚bláznivé děčko‘ mi nebyla dopřána. Nebyla jsem tedy tím, kým jsem se narodila, a jen jsem pracovala na tom, abych si zasloužila lásku. Teď cítím velkou úlevu. Jako by praskla obruč a já teď vím, proč věci mám tak, jak mám, a mohu je tak mít.“

Užívat si život teď a tady

NF mámy často trápí vnitřní neklid a představy o tom, co by mohl přinést zítřek, místo toho, aby vnímaly a oceňovaly, co jim dává dnešek. Dokud se nějak výrazně nezklamou, stále doufají, že jimi vysněná budoucnost bude lepší:

Petra (ENFP): „Schopnost užít si život se musím spíš učit. Právě proto, že nejsem teď a tady (přestože se roky věnuju meditaci, tak na semináři Teorie typů jsem pochopila, proč s tím mám pořád problém – oproti SP typům mám v hlavě miliardu myšlenek, nápadů, vizí apod.), jsem spíše v budoucnosti, v plánech, v důsledcích. Pořád ve věcech hledám hlubší smysl. Teprve se učím vypnout to a užívat si víc daný okamžik.“

Rozlišení čtyř NF typů: ENFP, ENFJ, INFP, INFJ

Čtyři NF typy se liší v tom:

- jakým způsobem přijímají informace – zda pomocí N_I (introvertní intuice), nebo pomocí N_E (extravertní intuice);
- jakým způsobem se rozhodují – zda pomocí F_E (extravertní citění), nebo pomocí F_I (introvertní citění).

Liší se také v tom, která funkce je jejich dominantní – zda příjmová (N_I nebo N_E), nebo rozhodovací (F_I nebo F_E).¹²

¹² Dominantní funkce je náš „ředitel“ – ostatní funkce jsou mu podřízené a slouží jeho záměrům.