

Welk type ben jij?

Eigenheid inkleuren door persoonlijkheidstyperingen

Het verdiepen in persoonlijkheidstyperingen helpt om verschillende soorten gedrag te onderscheiden. Het geeft je als ouder taal om de eigenheid van je kind te benoemen. De ene puber zoekt sneller de confrontatie op en de ander zet zich zo lang mogelijk in om harmonie te bewaren. Allebei heeft het positieve kanten en valkuilen, het ene gedrag is niet beter dan het andere. De persoonlijkheidstypering **MBTI** kijkt waardierend naar verschillen en beschrijft deze op neutrale wijze.

Voorals voor pubers is dit prettig, want ze zijn gevoelig voor complimenten en persoonlijke kritiek. En bij meerlingen waar zo veel hetzelfde is, of lijkt, is het juist belangrijk om verschillen op een goede manier te benutten. Zo kun je jouw meerlingpubers helpen bij het vinden van antwoorden op centrale vragen in deze leeftijdsfase: 'Wie ben ik?' en 'Waarom ben ik anders dan mijn tweelingzus of broer?' 'En als ik dan een beetje meer of minder van die karaktertrek heb, is dat dan nog oké?'

Botsingen

"Als ik thuis kom, ben ik blij dat ik naar mijn kamer kan en even van hem verlost ben. Hij is altijd zo luidruchtig!" Bram, 17 jaar, twee-eiig.

Bram heeft een introvert karakter en evenals andere mensen met een voorkeur voor de innerlijke wereld (introversion) heeft hij er behoefte aan zich terug te trekken na een drukke schooldag en alleen op zijn kamer de energie op te laden. Gijs heeft een extraverte persoonlijkheid en heeft een voorkeur voor mensen en activiteiten. Hij praat met iedereen en vertelt van alles wat in hem op komt.

De ergernis tussen de twee broers is kenmerkend voor de voorkeuren E-I. De E denkt over de ander met een I voorkeur 'wat is hij stil en saai, of wat is hij onbereikbaar, hij zit in zijn eigen wereldje.' De persoon met de I voorkeur denkt over de E 'wat praat hij veel, zonder echt iets te zeggen. Kan hij niet eens zijn mond houden, dan kan ik rustig nadenken.' Toen ik bij Bram en Gijs thuis was voor een interview en deze verschillen uitlegde, ontstond er ter plekke ontspanning. "Oh, dus het hoort gewoon bij onze types. Het is logisch dat we deze ergernissen hebben. Anderen hebben dit ook!" Deze reactie hoor ik vaker als ik werk met MBTI. Het haalt spanningen uit de persoonlijke sfeer, en neutraliseert verschillen. De ander is gewoon 'anders' en niet meer of minder.

Persoonlijkheidstypering: MBTI

De Myers Briggs Type Indicator, in het kort MBTI, is een systeem voor het begrijpen van verschillende gedragspatronen van mensen. Het werd ontwikkeld door de Zwitserse psycholoog Carl Jung en uitgewerkt door de Amerikaanse Katherine Briggs en Isabel Briggs Meyers (moeder en schoondochter).

Kinderen worden met een bepaald type geboren en blijven dat hun hele leven; ouders blijven het type dat ze als kind waren. Ons persoonlijkheidsstype beïnvloedt ons hele leven, van kleuterspeltjes tot favoriete schoolvakken en beroepen waartoe we ons aangetrokken voelen. Ons natuurlijke type is te herkennen aan de hoeveelheid en soort contacten met mensen die we aardig vinden, wat we interessant vinden en onthouden, hoe we beslissingen nemen, en hoeveel en wat voor soort structuur we accepteren. Deze vier dimensies zie je hieronder in het schema. Je kunt je de dimensies het beste voorstellen als een schaal tussen twee tegenpolen. Je bent linkshandig of je bent rechtshandig, je hebt een natuurlijke voorkeur.



Per dimensie kies je een van de twee polen, wat een vierletterige combinatie maakt, die staat voor je type. Andere persoonlijkheidsindelingen die in de psychologie en coaching gebruikt worden zijn bijvoorbeeld de astrologie en het Enneagram. Binnen organisaties wordt er gewerkt met Insights, Teamrollen van Belbin, Big Five of Disc. De

kracht van MBTI vind ik zelf dat het de positieve kanten van elk type benoemt. En ook de uitdagingen. Er is ook kritiek op de methodiek. In de psychologie wordt MBTI niet vaak gebruikt, het is namelijk een zelf-evaluatiemethode. Mensen bepalen zelf, door vragen te beantwoorden, in welk type ze zich het beste herkennen. Hierdoor is de uitkomst volgens sommige psychologen te vrijblijvend. In mijn visie is het interessante van MBTI dat het tot zoveel meer zelfkennis leidt en om met de woorden van de Griekse filosoof Aristoteles af te ronden: 'Jezelf kennen is het begin van alle wijsheid.'

Jip en Freekje (12 jaar oud)

Jip en Freekje wonen met hun broer Jonas (15) en zus Eva (17) en vader en moeder in Baarn. Ze zitten in groep 8. Freekje speelt viool en zit op roeien, Jip speelt piano en doet aan rugby. Allebei volgen ze Engelse les. Na het invullen van een korte test op internet, kwamen ze allebei uit op type ESTP. Moeder Annemarieke lichtte toe: Allebei vinden ze het leuk om mensen om zich heen te hebben (E). En ze denken verstandig en rationeel na wanneer ze beslissingen moeten nemen (T).

Er zijn wel verschillen, vertelde moeder Annemarieke. *"Jip is meer van het plannen."* *"Ja,"* zegt Jip. *"Ik wil weten wat er gebeurt. Als er een sportdag is of een museumbezoek op school dan wil ik weten hoe, wat, wanneer."* En Annemarieke vult aan *"Jip vindt dingen sneller spannend. Als we met het gezin een uitje hebben, dan zeg ik dit de avond ervoor tegen Jip. Dat doe ik bewust. Bij Freekje zou ik het ook kunnen vertellen, maar meer terloops. Zij is makkelijker en heeft minder snel stress als dingen anders lopen of als je moet improviseren."*

In de uitslag van de test was Jip meer in het midden van de J-P schaal over planning en ordening en Freekje meer aan de uiterste kant bij de P van voorkeur voor het spontane en flexibele. Annemarieke vertelde over een iets andere opvoedaanpak. *"Ik ben meer beschermend naar Jip toe. Toen ze allebei lid werden van een nieuwe sportvereniging, ben ik de eerste twee keer met Freekje mee geweest, daarna niet meer, terwijl ik met Jip nog steeds meega. Het is ook iets verder weg, maar ik zou dat sowieso doen."*

Wanneer kinderen hetzelfde profiel hebben, kunnen ze vaak makkelijker met elkaar opschieten. Ze hebben plezier in dezelfde dingen en er is wederzijds begrip. Annemarieke vertelde over de goede onderlinge band tussen Jip en Freekje. *"Regelmatig hebben ze onderonsjes. Ze begrijpen elkaar, een half woord is genoeg. Wanneer de een een liedje gaat zingen, weet de ander meteen waarom dat zo is. Van onze vier kinderen is hun band het meest harmonieus."*



Uniciteit, óók bij eeneiige meerlingen

Twee-eiige tweelingen kunnen erg verschillend zijn, dat is bekend. Ze lijken evenveel op elkaar als gewone broers en zussen. Echter, ook eeneiige tweelingen verschillen enigszins van elkaar. Tegenwoordig kan iemands dna compleet worden ontrafeld en daardoor is bekend geworden dat ook eeneiige tweelingen genetisch enigszins van elkaar verschillen. Ze zijn niet exact hetzelfde. En de persoonlijkheid gaat met de jaren steeds meer van elkaar verschillen. Wetenschappers werkzaam op het gebied van de Epigenetica, hebben ontdekt dat diverse omgevingsfactoren bepaalde eigenschappen van ons dna aan- en uitzetten. Een wisseling van school, relatieproblemen, ongezonde eetgewoonten, al die dingen veranderen het dna niet, maar sommige genen worden beter of juist slechter 'uitgelezen'. Als gevolg daarvan gaan tweelingen verschillen in persoonlijkheid. (Psychologie magazine, maart 2014: 33). Behalve deze biologische benadering, is er ook de psychologische benadering: tweelingen hebben vaak de behoefte om anders te zijn dan de tweelingzus of broer. Om zich te onderscheiden. *"Het lijkt soms of ze het erom doen"*, vertelde Rianne moeder van een eeneiige tweeling. *"Mijn zusje heeft dat eigenschapje, dus dan doe ik het anders!"*

Justien en Joska (18 jaar)

Joska en Justien zijn 18 jaar oud, Justien wil werken in de zorg voor verstandelijk gehandicapten en volgt de SPH in Zwolle. Joska wil lerares Biologie worden en begint volgend schooljaar met haar opleiding.

Volgens moeder Rianne zijn Justien en Joska heel verschillend. Vooral wat betreft planning en structuur. *"Toen ze op de havo zaten, vroeg ik Justien regelmatig naar haar planning voor haar huiswerk en kreeg dan als antwoord 'nee, ik houd me toch niet aan een planning dus waarom zou ik er een maken?'"* Ze ging voor vijfjes en zesjes. *Wekelijks hield ik dit in de gaten. Terwijl Joska altijd een planning maakte en zich daar ook aan hield. Zodra de boeken voor school in huis waren, al was het vakantie, dan begon ze er al in te studeren. Zij wilde graag hoge cijfers halen. De omgang met geld is ook verschillend, vertelde Rianne. *"Justien roept elke maand dat haar geld op is. Terwijl Joska altijd vooruit kijkt en zorgt dat ze genoeg heeft voor de dingen die ze wil doen."**

Ook verschillen ze in de omgang met andere mensen. De een is heel erg sociaal en legt makkelijk contact, de ander is meer op zichzelf en kijkt de kat uit de boom. Deze verschillen waren er al van jongs af aan, vertelde Rianne. *"Als twee peuters, naast elkaar in de buggy, wilde de een er snel uit, zocht contact met mensen die langsliepen en de ander legde dan haar handje op de buik van de ander. Zo van 'ho even'. Ze wilde kijken of het wel oké was om op avontuur te gaan."*



Eigenwaarde

Eigenwaarde is in wezen jezelf accepteren en van jezelf houden. Voor pubers een hele klus. Er verandert immers van alles in henzelf (hormonen), hun sociale wereld (loyaliteit gaat vaker naar leeftijdgenoten) en om hen heen (overstap naar middelbare school). Veel nieuwe dingen en dat brengt ook gevoelens van onzekerheid met zich mee. Hoe blijf je staan in de veranderende wereld en blijf je trots op jezelf? Voor tweelingen is er de extra uitdaging om los van de ander, zichzelf te worden en eigenwaarde te ontwikkelen. Een vrouw van 40 die ik onlangs sprak, vertelde: *“Ik voelde mij als persoon niet uniek. Het enige dat ik uniek vond aan mezelf was dat ik tweeling ben. Dat vertelde ik aan iedereen die het niet wist.”*

Als ouder wil je graag dat jouw kinderen goed in hun vel zitten. Toch kun je niet altijd ondersteunend reageren op je kind. Voordat je het weet, geef je kritiek of negatieve opmerkingen of reageer je met ongeduld. Als je zelf van planning houdt, is het soms ergerlijk als je kind zich niet aan afspraken houdt. Of als je zelf heel sociaal bent en plezier hebt op allerlei verjaardagsfeestjes, kun je het weleens vervelend vinden als je dochter weer niet mee wil en liever alleen op haar kamer zit te lezen. De beschrijvingen van de persoonlijkheidstypes helpen je als ouder om je kind nog beter te leren kennen. En dan kun je jouw begeleiding beter afstemmen op de behoeften van jouw meerlingpubers. Hierdoor groeit het vertrouwen in jezelf als ouder. En de pubers voelen zich ‘gezien’ als persoon.

In het boek ‘Eigen-aardig opvoeden’ over opvoeden met de persoonlijkheid van je kind als uitgangspunt, leggen de auteurs een link met een tuinman. De tuinman accepteert onvoorwaardelijk de eisen van de plant en geeft elke plant de juiste omstandigheden om te groeien en te bloeien. (Tieger: pag. 21) Roel Schulte, specialist in het werken met MBTI en schrijver van het boek ‘Welk type ben jij?’ vertelt over zijn rol als vader. *“Het kennen van de profielen van mijn drie kinderen helpt mij in de opvoeding van mijn drie kinderen, die alle drie heel verschillend zijn. Wat de een helpt, is helemaal niet helpend voor de ander. Mijn dochter, de middelste van de drie, is extravert en zodra ze thuis komt van school, vertelt ze alles wat ze heeft meegemaakt. Zo ben ik ook. Maar mijn oudste zoon is introvert en wanneer hij thuis komt, heeft hij eerst wat tijd nodig om te verwerken wat hij op school heeft meegemaakt. Ik heb geleerd bij hem te wachten tot het avond is. Dan komt hij naar me toe en vertelt me wat hem bezig houdt. Met mijn jongste zoon ga ik zondagmiddag altijd fietsen. Maar toen ik een keer in de ochtend spontaan zijn kamer binnenstormde, omdat de zon buiten scheen en het in de middag zou gaan regenen, wilde hij absoluut niet mee. Voor hem als persoon die van planning en structuur houdt, was dit veel te plotseling en kon hij niet mee met mijn enthousiasme. Bij hem kan ik beter de avond ervoor zeggen, de weersvoorspelling is grillig, we kijken morgen of we in de ochtend of de middag gaan fietsen. Ik ‘plan’ de flexibiliteit in, zeg maar.”*

Op de vraag waarom MBTI voor meerlingouders interessant is, vertelde hij dat de kracht van MBTI, de waarderende manier van kijken naar verschillen is. *“Het benoemt de positieve kanten van elk type en is daarmee voor ieder type een bevestiging en ook een spiegel van de uitdagingen en leerpun-*

ten. Je wordt namelijk geboren met een voorkeur, maar je leert ook het gedrag dat hoort bij de andere voorkeuren, gedurende je leven. Maar je voorkeur blijft je voorkeur.”

Waarom is MBTI voor meerlingouders interessant?

De methodiek van MBTI is uitgebreid en de kennis is niet in één artikel over te dragen. Dit artikel is bedoeld als aanzet om het gedrag van jouw meerlingpubers te ‘bestuderen’. En om verschillen te benoemen. Vooral voor een-eiige tweelingen is dit belangrijk. Zij groeien op met tegengestelde boodschappen: “we zijn hetzelfde” en “we zijn verschillend”. Als ouder kun je de verschillen tussen beide benoemen, zonder oordeel, en hen op die manier ondersteunen in het ontwikkelen van een gevoel van eigenheid.

Voor tweelingen die erg verschillend zijn, en daardoor vaker botsen, kan het ook helpen. Weten dat het ene kind besluiten neemt op rationele wijze (T voorkeur) en het andere kind op emotioneel wijze (F voorkeur) maakt dat ze heel anders beslissen over bijvoorbeeld een gezinsuitje of de aankoop van een nieuwe fiets. Spanningen die hier het gevolg van zijn, kun je verklaren en uitleggen. En het neutraliseert de verschillen. ‘Hij of zij is immers dat type met die voorkeur’.

Verder kan het jou als ouder helpen om jouw aanpak te variëren per kind en beter aan te sluiten. In het boek ‘Eigen-aardig opvoeden’ staan veel concrete handreikingen over hoe je als ouders om kan gaan met verschillende type kinderen.

Meer weten?

Op internet is veel te vinden over MBTI. Als je jouw type wilt leren kennen, kun je op internet verschillende testen doen. Op bijvoorbeeld www.123test.nl is een beknopte gratis test te vinden. Er zijn verschillende boeken over geschreven. Als je belangstelling hebt om een persoonlijk profiel te ontvangen, kun je een coach-gesprek aanvragen. Bij meerdere belangstellenden, zal ik een informatie avond organiseren, over MBTI en opvoeden met auteur Roel Schulte als gastspreker.

Hester van Wingerden
Trainer/coach,
www.Tweelingenpraktijk.nl



Literatuur bronnen:

- Eén ei, twee individuen. Psychologie Magazine Maart 2014,
- Eigen-aardig opvoeden: Met de persoonlijkheid van je kind als uitgangspunt. Paul D. Tieger en Barbara Barron. Uitgeverij Thema, 2010.
- Wat voor type ben jij? Een verhaal over werken met MBTI, voor leidinggevenden en collega's. Roel Schulte en Denise Hulst.
- Wat een persoonlijkheid! Een inleiding tot de persoonlijkheidstypes volgens Carl Jung & Isabel Myers. M. Mc Guinness, 2004.

Wilt u ook meedoen met de artikelenreeks voor deze leeftijdsgroep? Of heeft u vragen en opmerkingen? Reacties zijn welkom!
Stuur een bericht naar
hester@tweelingenpraktijk.nl