

Følelsesmæssig intelligens – den afgørende faktor

Af Elin Andersen, privatpraktiserende psykolog i Faxe og styrelsesmedlem i Selvstændige Psykologers Sektion ved Dansk Psykolog Forening

Vi lever i en tid, hvor AI (Artificial Intelligence) overhaler os alle indenfor, i en hastighed vi knapt kan følge med til. Selv it-eksperterne advarer: Lad os nu prøve at bremse hastigheden denne udvikling tager, og forsøge at påvirke denne nye normal en smule, så det menneskelige greb ikke mistes helt, forstås. Både ift. det tekniske, men også så vi vedstår os de begrænsninger og udfordringer AI rummer. At vi sætter de fornødne grænser for den tekniske udviklings udbredelse, rettidigt.

Og hvad er da mere naturligt, end at vi i den dialog får talt om vores menneskelige særkende: Den følelsesmæssige intelligens, EI eller EQ som det også forkortes til (refererer til Emotional Intelligence eller Emotional Quotient - vs. IQ). Daniel Goleman var psykologen der opfandt begrebet i 1994, og han definerede det som evne til at identificere og håndtere egne og andres følelser

EQ er den super-lim som får tingene til at fungere, i stort set alle sammenhænge – lige fra trivsel i familien, i ægteskaber og blandt venner, trivsel og indlæring i skolen og på uddannelserne, trivsel og effektivitet (og færre syge- og strejkedage) på arbejdsmarkedet, markant bedre salgstal og større omsætning for virksomhederne, langt hurtigere bedring af fysisk sygdom, mindsket kriminalitet, samt signifikant større effekt af psykoterapi, osv. osv.. Måske det endda er selve nøglen til mere fred i verden, og undgåelsen af en 3. verdens- eller en atomkrig..?

Vigtigheden af følelsesmæssig intelligens kan med andre ord ikke understreges nok, men også fordi det er bløde værdier og en subtil viden, som let overses eller tilskrives mindre betydning end hard core data. EI/ EQ – Dette emne bør selvfølgelig løftes af os psykologer, da det er et af vores kerneområder. Men der er heldigvis også andre, der gør det, og gør det godt. For det er essentielt at befolkningen bliver bevidst om dette, i alle samfundslag og alle samfundets funktioner - også i disse tider.

En større videnskabelig redelighed

Som videnskabsjournalist og Phd. i neurobiologi Lone Frank pointerer, er der i forskningsfeltet for følelser blandt psykologer og neurologer uenighed om hvordan menneskelige følelser (i de her dage taler man jo også en del om dyrenes følelsesliv) fungerer. Lone opidser tre teoretiske retninger, ud af flere, for de der skulle finde det interessant: *The Affekt Infusion Model*, *Appraisal-Tendency*, og *Emotion-Attribution*. Men dette blot for at sige – there is still more to be done, for os psykologer, ift. at få ekspertisen på plads.

En af pionererne indenfor forskningsområdet om følelser var **Paul Ekman**. Han fik sin Phd. i klinisk psykologi i 1958, og der var han godt i gang med at forske i ansigtsudtryk og kropsbevægelser. I 1967 opdagede han Micro-expressions – ansigts bevægelser der varer 1/25 sekund, men som viser samme følelser som almindelige ansigtsudtryk (der varer ml. 0,5-4 sekunder). Udtryk vi som oftest ikke selv er helt bevidst om, men som afslører vores sande følelsesmæssige tilstand. Denne viden afstedkom, at politiet og efterretningstjenesten i USA straks efterspurgt hans undervisning ift. at forbedre deres afhørings- og efterforskningsstrategi. Men også i forretningsverdenen og i arbejdet med nære relationer,

har denne viden gjort, og gør fortsat, stor nytte.

I 1967-1968 identificerede Ekman hvad han beskrev som universelle følelser, fordi hans rejser til forskellige øde stammefolk viste at vi alle udviser de samme grundfølelser. De syv universelle grundfølelser var ifølge Ekman: væmmelse, foragt, vrede, glæde, sorg, overraskelse, og frygt. Siden har han zoomet ind på særligt disse fem grundfølelser: væmmelse, frygt, glæde, sorg, og vrede.

Ekman tilbyder i dag online træning i at arbejde med både micro-expressions og med de universielle følelser, ved at afkode dem i ansigtsmimikken og gestetikken, og derved opnå en større forståelse af andre mennesker. Ligesom han har en interessant version af taknemmeligheds-øvelsen, som mange af jer klinikere nok kender og vil kunne lade sig inspirere af.

Psykolog og professor i psykologi Northeastern University i Boston, **Lisa Feldmann Barrett** er en af de nyere forskere i branchen, som har sat sit præg på den faglige debat indenfor området de sidste godt ti år. Hun er desuden direktør for Interdisciplinary Affective Science Laboratory, og sammen med James Russell er hun den stiftende chefredaktør for tidsskriftet *Emotion Review*. Hendes forskning belyser hvordan følelserne er konstrueret af vores tanker og overbevisninger, i langt højere grad end vi tror. En anden vinkling end Ekmans forskning, men det supplerer hinanden fint.

Begge teoretiske retninger synes forsøgt rummet af endnu en af pionererne indenfor området, nemlig den amerikanske psykolog og videnskabsjournalist **Daniel Goleman**, som med sin bestseller *Emotional Intelligence*, fra 1994, fik gjort offentligheden opmærksom på hvor vigtig følelsesmæssig intelligens er i alle livets sammenhænge. I bogen opsummerer han den (daværende) eksisterende forskning og viden på området, i et format som alle kunne tilgå og forstå. Og det afstedkom blandt andet at skolerne blev opmærksomme på at tilgå undervisning mere følelsesmæssigt intelligent, ligesom også andre samfundsaktører efterfølgende tog denne viden til sig og ændrede praksis.

Golman tilbyder stadig online kurser til at træne sin følelsesmæssige intelligens, med fokus på at træne tolv centrale færdigheder, inddelt i følgende fire overordnede aspekter: selvbevidsthed, selvkontrol, social bevidsthed, og relationsledelse.

Mere præcist, HVOR vigtig er EQ?

Men inden jeg fortæber mig i alt for meget teorierne, så lad os zoome ind på et felt, der er af interesse for de fleste af os psykologer: Lad os se på effekten af psykoterapi. Ifølge undersøgelser, er op til 30% effekten af psykoterapi baseret på relationen, og ca. 15% kan tilskrives placebo. Det vil sige at ca. 45% af den terapeutiske effekt kan tilskrives de non-verbale faktorer, der indgår i alle terapeutiske tilgange: så som klientens positive opfattelse og engagement i terapien, terapeutens varme og empati, samt parternes gensidige sympati og enighed om mål og midler i terapien. Hvad der langt hen ad vejen vel kan betegnes som EQ.

Med andre ord – det kræver en høj EQ hvis du vil være en god kliniker, som skaber mærkbare resultater.

Også indenfor erhvervslivet er der for tiden stor fokus på EQ i virksomhedsledelse. Her er det primært

den tidligere M&A advokat fra Bruun & Hjejle, Mikkel Severin, der for tiden skaber overskrifter ift. hans videreformidling af hvordan undersøgelser og erfaring tilsiger at EQ øger både trivsel og omsætningen – i forbløffende mærkbar grad. Det er jo en ren win-win, og det kan derfor ikke undre, at han trækker fulde huse hjem på stribe. Ligesom han afholder velbesøgte kurser for erhvervsledere, ift. hvordan de træner deres EQ mhp. bedre ledelse.

Mikkel er desuden uddannet BSc polit (økonomi) fra Københavns Universitet, tidligere underviser på Københavns Universitet. Og så har Mikkel også en uddannelse som hypnotisør. Han er en formidabel formidler, og er passioneret om sit budskab. Han har netop skrevet en bog om emnet, som udkommer den 21. januar 2025: *Topresultater med Emotional Intelligens – Sæt mennesket først.*

What's in it for us?

Både som psykolog, som kliniker, og som erhvervsdrivende, er følelsesmæssig intelligens altafgørende, for at du kan skabe gode resultater og vækst, samt sikre dig glade kunder, samarbejdspartnere og evt. ansatte. Men det er det også for dine medmennesker - hvorfor formidlingen af denne viden også kunne være en god forretningsidé, til din virksomhed.

Derfor har vi i Selvstændige Psykologers Sektion inviteret landets førende bannerfører for EQ i Danmark - Mikkel Severin - til at komme med et foredrag om EQ som optakt til vores generalforsamling **fredag den 1/11**. Her vil han også komme med råd til hvordan vi kan træne og styrke vores EQ, og hvordan vi kan bruge det i vores hverdag. Herunder hvordan man afkoder micro-expressions.

En lidt mere klinisk og praktisk vinkel har vi som opfølgning dagen efter, ved Jim Tofts kursus for de fysisk deltagende **lørdag den 2/11**. Her er der fokus på EQ-komponenter som selvbevidsthed og social bevidsthed i det terapeutiske rum. Med krop/ psyke bevidsthedsteorier, samt disses indflydelse på terapiens indhold og fokus. Fx forholdet mellem sprog som hhv. kognition/ narrativitet, og det kropsligt mærkede sprog (the embodied language) – begge dele er væsentlige elementer, for at kunne lave brugbar terapi. Han vil også komme omkring psykiatriens og neurobiologiens videnskabelige grundlag for at forstå "oplevelse" som noget i kroppen indlejret. Jim har blandt andet en Phd i psykologi og idræt, samt 20 års praksiserfaring med fysisk aktivitets indvirkning på mennesker med psykisk sårbarhed, og sammenhængen mellem krop og psyke generelt.

Vi håber at se mange af jer!

Referencer:

Daniel Goleman et al; *Følelsernes Intelligens – en banebrydende bog om den nyeste hjerneforskning. Hvorfor følelsesmæssig intelligens er vigtigere end intelligenskvotienten*; Gyldendal Business, 1995

Daniel Goleman; *Følelsernes intelligens på arbejdspladsen*; Borgen, 2008

Daniel Goleman et al; *Om Følelsesmæssig intelligens – de ti vigtigste Harvard Business Review-artikler*;

Gyldendal, 2017

Daniel Goleman og Cary Chreniss; *Optimal – How to Sustain Excellence Every Day*; Penguin Books, 2024

Lone Frank; *Følelsernes arkitekt*; Weekendavisen Nr 23, Ideer, 7. juni 2024

Lisa Feldman Barrett; *How Emotions Are Made – The Secret Life of the Brain*; Pan Books, 2018

Lisa Feldman Barrett; *Seven and A Half Lessons About the Brain*; Picador, 2021

* Mikkel Severin; *Topresultater med Emotional Intelligens – Sæt mennesket først*; Gyldendal Business, 2025

Paul Ekman, *Emotions Revealed – Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life*; Owl Books (NY), 2007

Paul Ekman; *Telling Lies – Clues to Deceit in the Marketplace, Politics, and Marriage*; Ww Norton & Co, 2009

Paul Ekman; *Mooving Towards Global Compassion*; Paul Ekman Group, 2024

<https://danielgolemanemotionalintelligence.com/>

www.ieft.dk

<https://jimtoft.dk>

<https://lisafeldmanbarrett.com/>

www.mikkelseverin.dk

www.paulekman.com

<https://www.paulekman.com/blog/cultivating-gratitude/>