

## Når "F" står for Følelser

Af Lene Bredahl, adm. direktør i NLP Huset



Det er med følelsesmæssig intelligens, som med det, der er skrevet med småt i kontrakten: Det syner måske ikke af så meget ved første øjekast. Men det har den absolut afgørende betydning, når alt kommer til alt.

For hvem vil ikke hellere være sammen med et menneske, der kender sig selv, sine egne grænser, styrker og svagheder – end det modsatte? Og hvem vil ikke hellere lade sig påvirke, lede eller motivere af et menneske, der kan tale til dit hjerte og ikke kun til dit hoved? Det kan det følelsesmæssigt begavede menneske.

Vores traditionelle intelligensbegreb har været genstand for megen opmærksomhed de seneste 15 år – og er med forfattere som Howard Gardner (De 7 intelligenser), Ole Vedfeldt (Ubevidst Intelligens) og Daniel Goleman (Følelsernes Intelligens) blevet omdefinert og præsenteret med et alternativ til teorien om den generelle matematisk / logisk / sproglige intelligens.

Den forskning, der nu ligger til grund for påstanden om, at følelsesmæssig intelligens gør den berømte forskel på at gøre det godt og at gøre det suverænt, er både valid, tilgængelig og nem at forstå.

Det er samtidig interessant, at splittet mellem de to intelligensbegreber er et vestligt fænomen. På sanskrit (klassisk oldindisk sprog) findes der ikke et ord for "følelse" – lige som det er et vestligt fænomen at skille hjertet og tænkningen i to begreber.

Erkendelsen af dette hos flere og flere mennesker er måske en af forklaringerne på, hvorfor Daniel Golemans første bog om Følelsernes Intelligens i løbet af meget kort tid blev en best seller i USA, er oversat til adskillige sprog og i dag markerer sig som en af de vigtigste bøger inden for nyere psykologisk forskning.

Og ja, følelsesmæssig intelligens er medfødt. Og ja, det kan også læres. Nogle mennesker er fra naturens hånd særligt udstyret med det at

- kende sine indre tilstande, præferencer, ressourcer og intuitioner
- kunne håndtere sine indre tilstande, impulser og ressourcer
- kunne bruge sine følelsesmæssige tendenser til at styre mod et mål
- have bevidsthed om andres følelser, behov og bekymringer
- kunne fremkalde ønskede reaktioner hos andre.

Det, der er forskellen på at styrke den matematisk / logiske intelligens og at styrke den følelsesmæssige, er, at det er en anden læreproces. Det kræver et større samarbejde mellem højre og venstre hjernehalvdel. Og det kan ikke læres ved at sidde og læse en bog. Livets skole er et rigtigt godt sted at træne, ligesom støtte, træning og opbakning fra mennesker, der selv er langt i at bruge deres følelser som et indre barometer. Og endelig, så kan en NLP uddannelse give dig en lang række redskaber til at optræne din følelsesmæssige intelligens. Enkelt, overskueligt – og med garanteret holdbarhed...

Forældre kan gøre en fantastisk indsats for at styrke deres børns evne til at bruge følelserne, når de skal vokse op og blive velfungerende voksne.

Vi bruger selv følgende model, når vi møder mennesker, som på en eller anden måde ikke er tilfredse med de resultater, de opnår. En enkel model som samtidig beskriver den enorme styrke der ligger i at gøre noget andet, når det du gør, ikke virker for dig.

(John: Måske kan du bruge tegningen fra medsendte pixibog)

Resultater

Handlinger

Følelsesmæssig tilstand

Støttende / begrænsende overbevisning om mig selv eller verden