

Daniel Goleman om emotionell intelligens:

# ”Jag vill berätta om nya rön inom psykologin så att alla kan förstå”

Sedan psykologen Daniel Goleman på bred front lanserade emotionell intelligens med sin bästsäljande bok *Känslans intelligens* har begreppet varit hans följeslagare under snart tjugo år. Även nu, då han i en ny bok ger röst åt Dalai lamas visioner för en bättre värld, är den emotionella intelligensen ett bärande tema.

TEXT: PETER ÖRN FOTO: TOMAS OHLSSON

**D**aniel Goleman är förhållandevis välkänd i Sverige. Hans bok *Känslans intelligens* (*Emotional Intelligence*, 1995), har sålts i över fem miljoner exemplar och den blev en bästsäljare även i Sverige. Hans namn är starkt förknippat med just teorierna kring emotionell intelligens, men själv är Daniel Goleman noga med att lyfta fram psykologerna Peter Salovey och John D Mayer som upphovsmännen till EI flera år innan hans egen bok kom ut. Men det var Daniel Goleman som gjorde begreppet känt

för den breda allmänheten.

– Som vetenskapsreporter på New York Times hade jag under tio år följt utvecklingen inom neurovetenskap och psykologi, och jag tyckte att emotionell intelligens, EI, verkligen ramade in det som då hände inom forskningen kring känslor och hjärnan. Mitt fokus på fem specifika områden för EI var lite annorlunda än det upphovsmännen tidigare presenterat; jag ville på ett tydligare sätt matcha EI med vad som faktiskt händer i hjärnan, säger Daniel Goleman.

– Jag blev chockad över vilken för-

säljningsframgång som boken blev, att ämnet väckte ett så stort intresse och i så skilda delar av vår värld oavsett kultur. Men även om känslor kan värderas olika beroende på kultur så skrev jag ju med utgångspunkt från hur vår hjärna fungerar, och därför kan läsare förhålla sig likartat till den informationen och få förståelse för känslorelaterade problem som är specifika för just dem.

Daniel Goleman ser sig själv i första hand som skribent, någon som i kraft av sin teoretiska kompetens i psykologi ”avkodar psykologins inomvetenskapliga kodspråk och gör det tillgängligt för



#### FAKTA DANIEL GOLEMAN:

- Psykolog och författare
- Gav 1995 ut boken *Emotional Intelligence* som sålts i över fem miljoner exemplar och översatts till fyrtio språk
- Har av bland annat *The Financial Times* och *Wall Street Journal* benämnts som en av världens mest inflytelserika tänkare
- Kommer i år ut med boken *Godhetens kraft (Volante, 2015)* som är Dalai lamas vision för en bättre värld



en bred allmänhet”. Redan vid slutet av 1970-talet lämnade han en lärartjänst vid Harvard University, där han även disputerar i psykologi, för att först bli redaktör på tidskriften *Psychology Today* och därefter vetenskapsjournalist på *New York Times*.

– Jag bedriver vuxenutbildning. Jag följer det som skrivs i de akademiska tidskrifterna och hittar det nya, intressanta, det som kan vara meningsfullt för många människor och sedan skriver jag om det så att alla förstår.

Utöver att följa den vetenskapliga litteraturen samarbetar Daniel Goleman

med forskare för att tidigt fånga upp och presentera nya rön inom psykologin. Ett sådant samarbete har han med Richard Davidson, professor i psykologi och psykiatri vid University of Wisconsin, i ett pågående bokprojekt som bygger på forskning om meditation.

– Det vi i västvärlden normalt ser som psykologisk vetenskap befinner sig på flera sätt på en ”sandlåde-nivå”. I den asiatiska psykologin finns en mycket sofistikerad syn på medvetandets fenomenologi, att medvetandets potential sträcker sig långt utöver den inom västerländsk psykologi.

**Teorierna om EI**, inte minst så som Daniel Goleman presenterat dem, har genom åren mött en del kritik. Det har bland annat handlat om svårigheten att hitta tillförlitliga sätt att mäta emotionell intelligens. I stor utsträckning bygger EI på självskattningstest.

– Jag tror inte att enbart självskattningstest är tillförlitligt och det var därför jag och socialpsykologen Richard Boyatzis utvecklade *The Emotional and social competency inventory (ESCI)* på 2000-talet, ett test som i högre utsträckning bygger på beteendeforskning och med parametrar som andra kan observera, personer i din närhet som känner dig väl och som anonymt bedömer dig, säger Daniel Goleman.

Redan tidigt efter det att boken *Emotional Intelligence* kommit ut ville Daniel Goleman hitta sätt att implementera begreppet i skolvärlden, berättar han. Hög EI utmärks av bland annat humörkontroll, en god självkänsla, inlevelse och medkänsla och en utvecklad förmåga att relatera till andra, egenskaper som han tidigt menade var viktiga att sprida till ungdomar. Nu har han skrivit boken *The Triple Focus: A New Approach to Education (More Than Sound, 2014)* tillsammans med forskaren och organisationsteoretikern

Peter Senge vid Massachusetts Institute of Technology (MIT). Deras målsättning är bland annat att stärka elevers förståelse för hur en god självinsikt och inlevelse i kamraternas sätt att fungera, i samverkan med den miljö som skolan erbjuder, påverkar möjligheten att hantera distraktioner runt omkring och uppnå en bättre självreglering och koncentration.

– Förmågan att upprätthålla uppmärksamheten i skolan är mer hotad än någonsin, i takt med teknikutvecklingen. Värdet av att kunna fokusera är därför viktigare än någonsin, säger Daniel Goleman.

– Men att delar i EI, som att visa inlevelse och medkänsla är viktigt i skolåldern på flera sätt finns det många studier som visat. En norsk studie har exempelvis visat att barn i 7-årsåldern som brister i empatisk omtanke löper större risk att som vuxna hamna i fängelse. Och ett viktigt bidrag för att förstå värdet av empatisk omtanke är den forskning som Tania Singer, professor på institutionen för social neurovetenskap vid Max Planck-institutet, gjort. Hon har visat att förmågan till med-



– Det vi i västvärlden normalt ser som psykologisk vetenskap befinner sig på flera sätt på en ”sandlåde-nivå”, säger Daniel Goleman.



## ”Dalai lamas analytiska metoder liknar dem vid KBT”

► känsla, som hos däggdjur utgår från samma regioner i hjärnan som styr våra omvårdnadskänslor för de egna barnen, kan växa och expandera till människor omkring oss. Den studien är ännu inte publicerad.

**Idén om empatins förmåga** att expandera leder oss osökt in på den egentliga anledningen till Daniel Golemans besök i Sverige och Bokmässan i Göteborg: boken *Godhetens kraft* (Volante, 2015), på engelska *A Force for Good*. Den presenterar den religiösa ledaren Dalai lamas vision för en bättre värld och i den spelar en världsomspännande expansion av empatisk förmåga en central roll. Daniel Goleman har känt Dalai lama sedan 1980-talet och ansvarat för flera av de möten mellan forskare och Dalai lama som arrangeras av Mind and Life Institute. Inför Dalai lamas 80-årsdag blev Daniel Goleman tillfrågad om att skriva boken, som bygger på samtal mellan dem i kombination med omfattande referenser till vetenskaplig forskning inom psykologi.

– Dalai lama har alltid varit mycket intresserad av forskning och teknik. När jag träffade honom första gången i början av 1980-talet efterfrågade han möten med vetenskapsmän, och det blev upprinnelsen till dessa Mind and Life-möten som det nu har varit ett tjugotal av, säger Daniel Goleman.

För Dalai lama finns det ingen konflikt mellan den religiösa tron och vetenskapens förklaringsmodeller, berättar Daniel Goleman.

– För honom handlar inte religion om blind tro, man bör förhålla sig skeptisk och själv finna vad som är rätt. Han ser religion och vetenskap som två vägar att fastställa en sanning. Dalai lamas vetenskapsintresse har lett till att bland annat kognitionsvetenskap införts i läroplanen på kloster som bedriver ut-

bildning för buddhistmunkar. Det är den första ändringen i den läroplanen på sex hundra år, säger Daniel Goleman, och fortsätter:

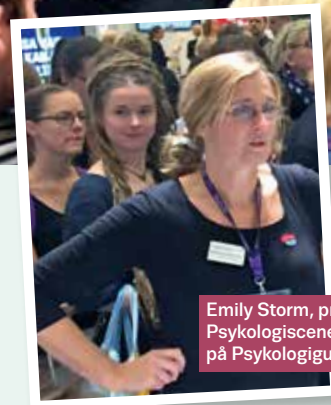
– Hans analytiska metoder liknar mycket dem vid KBT. När Dalai lama första gången träffade Aaron Beck, det var här i Göteborg för ett tiotal år sedan, och Aaron Beck förklarade hur man inom KBT arbetar med tankar och hur de utmanas, blev Dalai lama glad och svarade: ”Det är ju precis vad vi också gör!” De träffas fortfarande och Dalai lama lyfter ofta fram KBT som ett bra sätt att arbeta med vårt medvetande och beteende.

**Godhetens kraft handlar** i stor utsträckning om EI, menar Daniel Goleman, om hur destruktiva känslor kan och bör hanteras och vår förmåga att stärka medkänslan.

– Dalai lama säger själv att visionen är baserad på vetenskaplig forskning, inte på buddhistisk tro, men när han talar om exempelvis bristande medkänsla handlar det även om frågor som korruption och annat som vi inom psykologin normalt inte kopplar till ”medkänsla”. Han menar, baserad på all den forskning han tagit del av, att medkänsla är något vi alla föds med men som många förlorar i takt med att vi blir socialiserade, säger Daniel Goleman.

I Dalai lamas vision för en bättre värld talas det mycket om att vara fångad i destruktiva känslor, om risken att fatta viktiga beslut då man är fångad av ilska eller depressiva tankar, och om betydelsen av att uppnå ett lugnare sinne, en ökad klarsyn och en empatisk omtanke.

– Dalai lamas målsättning är att expandera förmågan till medkänsla till att omfatta alla människor i världen, vilket ju är en väldigt hög målsättning. Men vi kan gå åt det hållet, säger Daniel Goleman. ●



Emily Storm, projektledare för Psykologiscenen och redaktör på Psykologiguiden.

”Jag blev fri från min flygfobi genom att behandla mig själv”



Erik Matton, författare till boken *Den skräckslagne psykologen botade sin flygrädsla med KBT* (Natur & Kultur, 2015)

En bästsäljare i *Psykologiguidens* monter var Anna Bennich Karlstedts bok *Sjukt stressad. En liten handbok i att hantera stress* (Psykologiguiden, 2015).