**EQ – Emotionell intelligens**

**Emotionell intelligenskvot, EQ, kan beskrivas som förmågan att känna igen och hantera sina känslor. Forskningen visar att människor med hög EQ har större möjligheter att lyckas i karriären, bättre ledaregenskaper samt högre grad av lycka och välmående. Men lugn - den emotionella intelligensen går åtminstone delvis att träna upp genom självhjälp, coachning och kognitiv beteendeterapi.**

Emotionell intelligenskvot (EQ) är ett omstritt begrepp. Kritiker har genom åren hävdat att EQ (till skillnad från exempelvis IQ och personlighetsfaktorer) är en dålig prediktor för framgång och att det inte går att mäta ordentligt. Andra kritiker, som den berömda forskaren och författaren Adam Grant, har påpekat att begreppet EQ ofta misstas för att vara en moralisk kvalitet, när det i själva verket är en färdighet ("skill") som även kan användas i manipulativt syfte.
Begreppet kan och bör diskuteras och granskas. Men faktum är att det finns kopplingar mellan EQ och framgång; enligt tidningen Harvard Business Review har olika studier visat att en hög emotionell intelligens är förknippat med goda ledaregenskaper, god hälsa och stora möjligheter att lyckas i karriären. Personer med hög EQ är alltså värda en viss avund. Men inte alltför mycket - flera studier tyder nämligen på att den emotionella intelligensen går att träna upp.

Hanterar känslorna

Emotionell intelligens kan beskrivas som förmågan att uppfatta, förstå och hantera sina egna - och i viss mån också andras - känslor. Människor med hög EQ är bland annat bra på att lyckas med mellanmänskliga relationer och att hantera stressiga och jobbiga situationer som uppstår. De är bra på att lyssna på andra, är ofta empatiska och har en hög grad av självkontroll.

Kort sagt: Personers med hög EQ är goda "managers" över sina egna känslor. Personer med låg EQ kan däremot vara buttra, otillgängliga och osäkra. De kan ha lätt för att brusa upp och har ofta svårt att hantera den stress och de känslostormar som livet medför.

Den goda nyheten för alla som känner med sig att de är buttra och otillgängliga är att den emotionella intelligenskvoten delvis är påverkbar. Vår förmåga att hantera våra känslor är förvisso ganska stabil över tid, men den som är beredd att jobba hårt har ändå goda möjligheter att förbättra sin EQ. Harvard Business Review skriver att ett genomtänkt och seriöst coachningsprogram kan leda till förbättringar på upp till 25 procent.

Går att påverka

EQ kan ses som ett begrepp som sammanfattar flera olika egenskaper hos en människa. Den enskilda egenskap som är mest påverkbar är förmågan att hantera mellanmänskliga relationer; denna förmåga kan förbättras med upp till 50 procent, skriver HBR, som har tagit del av olika meta-analyser av forskningen kring EQ. Även när det gäller exempelvis stresshantering finns det en betydande förbättringspotential (35 procent).

För att uppnå verkliga och långsiktiga förbättringar krävs det dock att man får ordentlig feedback. Människors självkännedom befinner sig i regel någonstans på skalan mellan dålig och usel, vilket innebär att någon annan måste upplysa oss om våra styrkor och svagheter - och över huvud taget göra oss medvetna om hur vi beter oss.

Forskningen visar att den mest effektiva metoden för att förbättra en persons EQ är kognitiv beteendeterapi. Möjligheten till framgång beror naturligtvis också på coachens eller terapeutens kompetens, liksom på klientens förmåga att ta till sig coachingen (HBR nämner Silvio Berlusconi som ett exempel på en person som terapin knappast skulle bita på).

Lyssna på dina känslor

Vi har konstaterat att coachning och feedback är viktigt om vi verkligen vill lyckas förbättra vår emotionella intelligenskvot. Men om man bara vill förbättra den lite grand, eller om man inte har tid eller råd att gå i terapi - vad kan man göra då?
Tidningen Psychology Today skriver att det i grund och botten handlar om att lära sig lyssna på sina känslor. Det är förstås lättare sagt än gjort, men det finns ett par saker som man kan göra för att åtminstone ta de första stegen mot en bättre emotionell förmåga.

När du känner att du drabbas av en obekväm eller obehaglig känsla bör du inte försöka fly ifrån den genom att "byta ämne" i dina tankar. Du ska heller inte vara för snabb att döma dina känslor. Ge dem en chans först, så att du får en möjlighet att förstå dem. Försök också att se kopplingar till känslor som du har drabbats av tidigare - kanske finns det ett mönster.

Allt detta kan förstås låta flummigt, men det finns också lite mer konkreta saker som du kan göra för att bli mer medveten om dina känslor. Lyssna på din kropp; en klump i magen kan betyda att du är stressad eller orolig, medan fjärilar i densamma kan betyda att du är förälskad (eller nervös). Försök att identiera och bli medveten om alla dessa signaler.

Skriv ner dina känslor

Ett annat konkret tips är att använda skrivandet som medel för att lära känna dina känslor. Om du skriver ner vad du känner - exempelvis i en dagbok - så blir känslan mer konkret; du tvingas bli medveten och reflektera över den för att kunna få ut den på print. Utgångspunkten för din dagbok kan vara en enkel frågeställning: "Hur känner jag mig idag?"

Och kom ihåg: Personligt skrivande handlar inte om att idissla och älta dina problem, utan om att (i bästa fall) sätta fingret på någonting i tillvaron - exempelvis en viss känsla eller ett tillstånd.

Överdrivet ältande av negativa känslor bör över huvud taget undvikas. Att du ska lära känna dina känslor bör inte tolkas som att du ska gräva ner dig i dem; det leder bara till att de negativa känslorna förstärks, skriver Psychology Today.
Glöm inte att du måste ut och leva ditt liv också - det är ju trots allt där den emotionella intelligensen verkligen behövs.

I del 2 av artikelserien kommer vi att titta närmare på möjligheten att träna upp sin förmåga till mellanmänskliga relationer. Häng med!

Taggar: [EQ](https://www.motivation.se/search?tag=EQ) [emotionell intelligenskvot](https://www.motivation.se/search?tag=emotionell%20intelligenskvot) [Psykologi](https://www.motivation.se/search?tag=Psykologi) [Ledarskap](https://www.motivation.se/search?tag=Ledarskap)