

# EMOTIONELL INTELLIGENS

(Följande text finns i boken Tolka Bilder av Kristina Wennergren)

## INNEHÅLL:

**EQ – en revolution i det nya millenniet**  
**Vad är EQ och IQ?**  
**IQ som värdemätare**  
**EQ som värdemätare**  
**Det känslomässiga arvet från våra förfäder**  
**Hur mycket avslöjar du dig?**  
**När har man låg EQ?**  
**Varför är det viktigt med hög EQ?**

## EQ – EN REVOLUTION I DET NYA MILLENNIET

Ingen människa undkommer att arbeta med att höja sin emotionella intelligens. Kravet kommer inte utifrån samhället i första hand utan inifrån var och en. Det primära syftet är det egna välmåendet.

När det gäller våra positiva och negativa känslor, så är de harmoniska eller disharmoniska, och varje gång vi upplever en smärtsam känsla som skapar disharmoni i våra känsloliv, berättar detta för oss att något behöver harmonieras. Om detta har jag skrivit i böckerna Inre Harmoni, Kosmiska Lagar, Vishetsregler, Acting and Reacting in a Cosmic Way samt 99 insiktskort och 9 textkort på svenska och engelska. Om detta har jag speciellt skrivit i boken Att vara eller inte vara i den nya dimensionen.

Ovanstående nämnda text kanaliserades genom mig under åren 1988 - 1995 då jag skrev totalt 13 böcker, producerade 12 meditationskassetter och 2 bokkassetter och lät trycka 9 textkort samt 99 insiktskort.

1988 skrev jag i min första bok "Inre Harmoni" om tre hörnpelarna som måste finnas för att vi ska ha harmoni och balans i våra liv, för att människan ska vara hel. Jag beskrev ...

1. min egen utveckling som började med andlig medvetenhet - som jag menar att jag föddes med, min Gudskontakt har funnits så länge jag kan minnas
2. som fortsatte med en fysisk kroppsmedvetenhet; maten som medicin, kosttillskott, förebyggande friskvård, avgiftning samt vikten av motion/rörelse - jag kunde inte förstå att detta kom till mig så sent i livet, jag var över trettio år och jag visste genast jag kom i kontakt med det att naturlig hälsa var min riktiga väg
3. samt den mentala/emotionella biten - som jag arbetade med på heltid under mina 3 första år i USA där jag bodde i 14 år – och som jag ständigt fortsätter fundera över och försöker arbeta vidare med i mitt dagliga liv

En annan triangel av hörnpelare vad gäller mänsklig utveckling är ...

1. IQ (intelligenskvot) - vår förmåga att förstå, tänka ut lösningar, strukturera upp vår tillvaro.
2. EQ (emotionell intelligens) – vår förmåga att hantera känslor så att vi upplever mer och mer inre harmoni.
3. SQ (själens intelligens) – vårt andliga ansvar, vår själskontakt, vår Gudskontakt, vår kontakt med något mycket större än vår fysiska kropp och vardagliga tillvaro, det vi kan kalla kosmisk medvetenhet och som inrymmer konsten att intuitivt känna på sig saker och ting samt att lyssna inåt och ta emot den vägledning som stundligen och dagligen erbjuds därifrån. SQ ges något mindre plats i följande text men är minst lika viktig som de övriga hörnpelarna. Om detta har jag skrivit mycket i alla mina tidigare böcker.

I samhällets översta skikt har man börjat förstå att människan inte enbart består av intellekt utan av tre lika viktiga delar; den intelligenta människan, den emotionella människan och den själsliga människan. Det är meningen att alla tre ska fungera i harmoni både var för sig och inbördes för att människan ska uppleva inre harmoni på alla plan, och att omgivningen ska känna av när de är i närheten av en sådan persons inre ljus. Vi blir stärkta och "upplysta" i dubbel bemärkelse av att möta en hel människa.

När 2000-talet börjar erbjuda litteratur om EQ, upptäcker jag att detta är exakt samma sak som jag själv och andra föregångare inom nyandligheten talat om under de sista decennierna under 1900-talet; den maskulina och den feminina hjärnhalvan i jämn balans med bränsle från en icke-fysisk/andlig/gudomlig dimension, vilken vi fortfarande vet väldigt lite om men som är tydligt för den som lever med ett öppet och mottagande sinne.

Men den stora skillnaden är att det vi förut kallade eget ansvar för våra egna känslor, att själv styra våra liv, ta egen kontroll osv, nu kallas att höja sin emotionella intelligenskvot och har nu en mer akademisk stämpel. Inom psykologin kallas arbetet med eget ansvar för de egna känslorna *kognitiv terapi*. Denna terapi överträffar allt annat grundat i psykologins barndom och är mycket närbesläktat med begreppet emotionell intelligens. Det som förut kallades flum, har nu blivit vetenskapligt och har fått en finare etikett.

## VAD ÄR EQ OCH IQ?

Jeanne Segal skriver i sin bok *Förbättra din emotionella intelligens*: "Genom att kväva och tysta ner våra känslor, började vi en gång för länge sedan att skilja kroppen från intellektet, och båda dessa från själen. Genom att återuppväcka känslorna, återställer och reparerar vi det som slitits itu. Under den här processen återvänder vi till den grundläggande sanningen att hela vår varelse är sammansatt av många delar som är lika viktiga."

Kunskapen om emotionell intelligens handlar om att själv styra sina känslor genom att först känna igen dem, sedan ha kontakt med dem och slutligen erkänna och acceptera dem och i olika känslprocesser omvandla dem till bestående harmoniska, kärleksfulla, tillitsfulla känslor.

I ingången till det tredje årtusendet, har vi börjat förstå att den manliga hjärnhalvans förmåga ensam inte kan bestämma en människas hela intelligens. Idag kan vi finna metervis med ny litteratur som tar upp den känslomässiga intelligensen. Om inte känslorna är i balans med intellektet kan inte medfödd intelligens eller intellektuellt inlärd kunskaper praktiseras vist.

Vår vänstra hjärnhalva står för intellektet - vår IQ, och den högra för känslan – vår EQ. Lika lite som människan kan leva med enbart en vänsterhjärnhalva, kan världen utvecklas med enbart en hög IQ i total avsaknad av en lika hög EQ.

Världens snillen, bland dem många nobelpristagare, kan komma hur långt som helst i sina teorier i den mån de har hög IQ och lika hög EQ i jämn balans. Det räcker inte att vara strukturellt, intellektuellt, logiskt eller matematiskt intelligent. Det räcker inte att ha en hög IQ. Vi måste också ha en bra emotionell intelligenskvot för att kunna föra fram våra kunskaper på rätt sätt och fungera totalt i livets alla aspekter. Vi måste ha en hög EQ i balans med en hög IQ.

EQ står för känslomässigt välmående och förmågan att i kombination med intellektet leva i harmoni med sig själv och andra människor och samtidigt konstant fortsätta öka sin känslomässiga medvetenhet. Inga människor kan framleva sina dagar på Jorden i total avsaknad av emotionellt välmående och samtidigt må bra. Den som har en hög EQ har automatiskt visheten att balansera och använda intellektet vist.

En del människor bygger dock sitt välmående på falska grunder. Dessa lever i dagdrömmarnas och fantasins värld, där man inte ser skillnad på illusion och verklighet, där man ständigt lurar sig själv och inte förstår att man gör andra illa på vägen. Man saknar empati för andra människor.

Bland dessa finns psykopater och kriminella, men också människor i allmänhet lever delvis i sin egen värld där man ser på sig själv och livet på sitt eget sätt utifrån sina egna försvarsmekanismer. Det är ett sätt att överleva känslomässigt. Men man behöver vara klart medveten om skillnaden mellan illusion och verklighet, och att andra har *sina* verkligheter utifrån *sina* känslor och tidigare erfarenheter.

## IQ SOM VÄRDEMÄTARE

För att lättare förstå begreppet EQ kan vi jämföra med IQ. Intelligenskvot har länge använts som värdemätare på samhällets högsta toppar inom universitetsvärlden, affärsvärlden och politiken mm. Inom IQ har vi en värdemätare som utgår från siffran 100 (85-115) och som har med människans genomsnittliga intelligens att göra. Den intelligensmässigt svaga hamnar under 100 och den intelligensmässigt starka hamnar över 100. De som har mycket över 100 tillhör världens genier. De som har mycket under 100 tillhör de psykiskt handikappade.

I den strukturella maskulina intelligensen, som finns i både kvinnor och män, finns kunskapen men inte nödvändigtvis visheten att använda kunskapen vist. I modern historia har man även inom vissa delar av psykologin använt sig av att mäta människors intelligenskvot. Ämnet har livligt diskuterats och kritiserats, man har

ansett att denna indelning har vidgat klyftan mellan intelligenta/logiska och "mindre intelligenta/mindre logiska" men mer intuitiva/känsliga. De sistnämnda kan självfallet vara mer utvecklade känslomässigt. Detta har inte värdesatts på något sätt.

Även inom kriminalvården, och rättsväsendet över huvud taget, har IQ använts som värdemätare när man utfärdar domar. Människor med lägre intelligenskvot har fått lindrigare domar eller blivit inlåsta på mentala inrättningar i stället för att blandas med kvalificerade brottslingar på väl bevakade fängelser.

Världens alla universitet värderar hög IQ, och en stark hierarki har utvecklats bland vetenskapens doktorer och professorer med hjälp av yttre framgångar, främst inom typiskt manliga yrken och karriärer. Respekten för hög IQ är oerhört stor. Det finns en övertro på människor med hög IQ. Fjäsk, bugande, bockande och skrapande på foten tillhör denna bild av världens snillen och andra intellektuella. I denna högre rang blir man sällan motsagd.

Begreppet intelligens innefattar av .....

1. självkänedom
2. social intelligens
3. kinetisk (kroppslig) intelligens
4. logisk matematisk intelligens
5. musikalisk intelligens
6. spatial (rumslig) intelligens
7. språklig intelligens

Få människor idag är intelligenta, dvs begåvade eller utbildade inom alla sju områdena. I denna brytningstid har många människor börjat upptäcka att ingen av ovanstående uppräknade intelligensformer är så mycket värd utan den subtila balansen till den emotionella intelligenskvoten. För vad har vetenskapliga studier för värde när inte känslan finns med?

Du kan bli musiker, men det är inte självklart att du kan spela med en känsla som fångar din publik och gör dig älskad som musiker.

Du kan arbeta pedagogiskt med barn, men det är ingen välsignelse om du inte tycker om barn.

Du kan hålla ett tal sammansatt av intellektuellt väl valda grammatiska ord, och folk lyssnar och kanske håller med. Men du kan inte fånga publikens känsla om du inte har lagt in din själ i själva budskapet. Du kan aldrig få publiken att gå jublande därifrån med en känsla i hjärtat att de har växt som människor.

På samma sätt kan du komma till månen med hjälp av matematiskt uträknande och fysiskt kunnande, men du kan inte möta Gud, och du kan inte möta en medmänniska i fullständig kärlek och harmoni.

Här stannar vetenskapen och kan inte gå vidare, och de lärde kan inte förstå varför. I stället för att erkänna människans känsloliv, intuition och förbindelse med högre världar, menar man att det man inte kan ta på inte heller existerar.

## EQ SOM VÄRDEMÄTARE

Själv har jag funderat kring denna värdmätare som inom IQ utgår från siffran 100. Kan man göra samma sak med EQ? Kan vi utgå från 100 där också? Jag tror inte det. Generellt sett är vi födda med intelligens men inte med ett utvecklat känsloliv. Känslolivet står på egoismens botten när vi föds. En baby kan självklart inte vara medveten om några andra känslor än de egna. Detta är inte fel, det är naturligt. Det är omgivningen som sedan lär oss att utveckla vår emotionella intelligens, men om den inte är utvecklad hos våra föräldrar och andra lärare och förebilder utmed vägen, får vi själva så småningom lära oss hur man gör – *eller* gå genom resten av livet med en fortsatt outvecklad EQ. Som bebisar startar vi alltså från noll på den känslomässiga skalan.

Generellt sett är den känslomässiga kvoten oerhört låg i den konfliktfyllda och konflikträdda värld vi lever i nu. Genomsnittet torde vara mycket lågt i ingången till det tredje årtusendet. Utifrån detta tror jag att en riktig värdmätare skulle vara den från 0 till 100. Jag kan tänka mig att dagens genomsnittsmänniska ligger på ca 5-10% av en sådan skala. Så outvecklade är vi ännu vad gäller det känslomässiga. Hela världens krig, svält, terrorism, förföljelser, orättvisor, förtryck och annat destruktivt är synliga resultat av jordmänniskans ännu utvecklade EQ. Men även små "krig" inom familjer, på arbetsplatser och i vänskapskretsar har att göra med omedvetenheten om den emotionella intelligensen.

Den som helt och hållet är offer för sina egna känslor och utan sunt förnuft, därför att känslorna sitter i vägen och hindrar, har förmodligen nära noll i den emotionella kvoten. Det finns lika många medelålders som gamla människor med lika låg EQ som bebisar, barn och ungdomar. Det finns alltför många lärda män och kvinnor som har halkat långt efter med sin emotionella intelligens. Ändå är det dessa människor som styr världen och som sitter på beslutsfattande poster!

De ungdomar som under uppväxten inte lärt sig någonting om självinsikt kan inte själv styra sina reaktioner, och de som inte utvecklat social intelligens kan inte planera sin utbildning och framtida försörjning. Dessa blir antingen försörjda av sina föräldrar resten av livet, eller de flyr in i missbruk eller blir kriminella och hamnar förr eller senare i något av landets fängelser.

Jag hävdar att vi alla kan förbättra vår emotionella intelligens, men det behövs kunskap samt villighet och mod att använda kunskapen på rätt sätt. Denna kunskap kommer oss till del nu och ligger redo för den som vill använda den. Vetenskapen kommer säkerligen att ta jättekiv framåt med dessa insikter i botten.

## DET KÄNSLÖMÄSSIGA ARVET FRÅN VÅRA FÖRFÄDER

Min egen far hade, som jag bedömer det, en IQ över det genomsnittliga. Han hade bra balans mellan sitt maskulina och feminina jag. Han var både ingenjör och tusenkonstnär. Det var inga problem för honom varken att städa, diska, laga mat eller sy i en knapp, om situationen krävde det. Han var allmänbildad. Han var tekniker, konstnär, silversmed och snickare. Han var målare, elektriker och rörmokare. Han

var språkkunnig, matematiker, arkitekt och byggare. Han var aktivt intresserad av andliga världar och det som ligger bortanför människans fem fysiska sinnen.

Han hade både hjärta och hjärna samt praktiska och helande händer. Han var mycket omtänksam och generös trots stor otålighet och ett relativt trubbigt sätt mot de han tyckte inte hade så mycket sunt förnuft, och som han bedömde därmed också hade dålig kontakt med sitt slumrande intellekt. Men helt klart ömmade han för de mindre förmedlade i samhället. Han hjälpte många och var intresserad av allt och alla. Han var du med alla långt innan du-reformen hade slagit igenom i Sverige. Han var före sin tid med det mesta.

Hans EQ däremot var ganska låg, upptäcker jag när jag tittar tillbaka i backspegeln. Delvis saknade han de två viktigaste intelligensbitarna; självkännedom och social intelligens, trots att han som vädur var mycket social och älskade att prata med människor och utbyta kunskaper och erfarenheter, men han kunde lätt trampa på ömma tår med spontana uttalanden. Han var fullständigt ärlig och uppriktig i alla sammanhang och tyckte aldrig att det var fel att säga sanningar, även om tillfället var illa valt eller orden inte sagda alltför diplomatiskt.

Min pappas uppväxt hade inte bjudit på någon praktisk erfarenhet när det gällde att bemöta omvärlden på ett känslomässigt sätt. Den generationen han kom från erbjöd oftast inte några goda förebilder rent känslomässigt. Hans barndom var hård. Han förlorade hela sin familj när mamman blev sjuk och senare dog i TBC. I vuxenvärlden var man snabb att förneka den känslomässiga människan, och speciellt om det var en emotionellt sårad liten pojke. Inte konstigt att han i trängda eller stressade situationer förlorade sig själv emotionellt.

EQ har fattats i de flestas uppfostran fram till dessa dagar, då detta nu håller på att förändras. Inte heller en generation senare, i min egen barndom och uppväxt, brydde sig någon om ett känsligt eller jobbigt barn med svåra uppväxtförhållanden. De flesta var utlämnade att klara sig själva. Att gå till psykologen var en skam, och även om man gjorde det, var resultaten inte så lysande. Den moderna psykologin hade ännu inte slagit igenom. Man talade inte om problem. Det vanligaste var att sopa dem under mattan och låtsas att de inte fanns.

I vårt arbete med att höja vår emotionella intelligenskvot, behöver vi titta på våra grundpräglingar från barndomen. Detta ökar vår förståelse både för oss själva och alla de familjemedlemmar och nära släktingar vi växte upp med.

## **HUR MYCKET AVSLÖJAR DU DIG I DET DAGLIGA LIVET?**

Alla människor, de som är mer eller mindre känslomässigt störda, de som är konflikträdda och de som är konfliktskapande, behöver alla arbeta med att förbättra vår EQ. Den nya tiden bäddar för det.

Varje gång du ger ett känslomässigt utkast mot någon eller några, berättar du för världen hur långt eller hur lågt på skalan din EQ befinner sig! Varje gång du inte klarar av att neutralisera dig i olika situationer utan är arg, besviken, undvikande, sårad, ledsen eller sur etc, talar du om var du står känslomässigt. Varje gång ditt inre

sårade barn på detta vis träder fram, påminner livet dig om att du behöver höja din EQ.

### **Varje känsla vi har påminner oss om var vi står i den emotionella utvecklingen.**

Den som inte vill avslöja sig själv måste finna sig i att arbeta med varje känsla, resa sig över dess beroende av att dra ner en och frigöra sig från dess smärta. Det finns inga genvägar dit. Man kan inte lura omvärlden att tro att man har en högre EQ än man har. När man har arbetat med sig själv, när smärtan är över, är man herre över sin känsla. Den tidigare smärtan är omvandlad till ett harmoniskt accepterande av livets olika aspekter. Ingenting kan störa den som är fri från känslornas bojar.

### **Kärlek och snuva går inte att dölja, lika lite som starka känslor går att dölja.**

Det är självklart smärtsamt att titta på sig själv, lokalisera smärtan i varje känsloutlevelse (varje sådan smärta lär finnas i en speciell kroppsdel eller ett särskilt organ) och själv ta ansvar för sina känslor, vilka alla har sitt ursprung i vårt förflutna. Att arbeta med sin emotionella intelligens, att kunna identifiera den och våga prata om den kräver både tid och arbete. Det kräver mod och beslutsamhet. Det kräver motivation och förståelse för varför det är bra för just mig.

Emotionell intelligens handlar definitivt inte om att vara avstängd från känslan. Tvärtom. Man är närvarande i varje känsla men stannar inte vid trivialiteter, vågar uttrycka sin mening, även om inte alla andra håller med och står rak i sin övertygelse men ändå öppen att ändra sig och vidga sitt seende ännu mer. EQ handlar mycket om att tycka om sig själv och andra. Det handlar lika mycket om livslust och glädje. EQ handlar framförallt om eget ansvar.

### **NÄR HAR MAN LÅG EQ?**

Att bli sårad, ledsen eller besviken är naturligt, men när du inte tar ansvar för dina egna reaktioner och projicerar detta på andra, visar du att din EQ inte står så högt på den emotionella intelligensskalan. Detta händer .....

- ...när du har dåligt självförtroende
- ...när du inte känner dig hörd
- ...när du känner dig baktalad, ensam, förorättad, illa omtyckt, missförstådd  
nonchalerad, osynlig, osäker, smutskastad, sårad, tillintetgjord, trampad på,  
utlämnad, utnyttjad, övergiven eller överkörd
- ...när du känner meningslöshet eller självmedlidande
- ...när du lever i ett beroende
- ...när du missbrukar makt, alkohol, sex, droger eller mat
- ...när du skapar konflikter i din omgivning
- ...när du upplever att du inte är sedd eller känner hopplöshet eller har skamkänslor

...när du vägrar kommunicera eller förstå en annan människa  
...när du är arg, avundsjuk, besviken, bitter, bortstött, frustrerad, fysiskt misshandlad, hypokondrisk, hämndlysten, konflikträdd, ledsen, manisk, neurotisk, psykiskt misshandlad eller  
...när du är sur eller svartsjuk

Inget av detta är andras fel. Det är dina egna omedvetna känslomässiga val utifrån gamla omedvetna inprogrammeringar. Du visar dig själv i alla situationer där du är offer för dina egna känslor och inte kan hantera dem. Livet ser ständigt till att vi kommer in i nya situationer och möter oss själva så länge något är obearbetat i våra känsloliv.

Du kan använda dig av ovanstående lista genom att plocka fram de smärtsamma känslor du känner igen där. Stryk under det som känns bekant. Lägg till sådant du tycker fattas på listan. Varje negativ känsla du har hör hemma där. Genom att se känslorna i svart på vitt blir de medvetandegjorda. Kom ihåg att det är möjligt att neutralisera allt det du upplever som smärtsamt. Ingen annan kan göra det åt dig.

## **VARFÖR ÄR DET VIKTIGT MED HÖG EQ?**

Enkelt sett kan man säga att resultaten av en hög EQ är att man får mer energi, färre sjukdomar och ökad vitalitet. Du.....

- finner mer mening med livet
- får bättre kontakt med dig själv och andra
- får en bättre tankeskärpa och koncentration
- får en stark motivation att arbeta med din personliga utveckling
- får ett snabbare tillfrisknande vid sjukdom
- får mer lust att vara kreativ
- får större förmåga att fokusera på det som är viktigt i livet
- förstår varför saker händer
- känner större glädje
- lever i konstant emotionellt växande
- fattar lättare beslut
- hittar lättare smärtsamma (negativa) tillstånd i kroppen
- löser lättare problem
- löser konflikter i stället för att undvika dem eller skapa nya
- ser helhetsperspektiv
- börjar ta ansvar för ditt eget välmående

Den som på olika sätt arbetar med sin egen personliga utveckling arbetar automatiskt med att höja sin EQ. En person med hög känslomässig intelligens påverkar både sig själv och andra positivt. Det känns behagligt att vara i denna personens närhet.

## **VAD KRÄVS FÖR ATT HÖJA SIN EQ?**

Vägen till en hög EQ är via emotionell medvetenhet. Min rekommendation är därför att läsa och studera det vi kommer över vad gäller den nya litteraturen om EQ och senare tids böcker om personlig utveckling. Jag menar att EQ är den viktigaste av all kunskap som kommer till oss i dessa dagar. Ut ur denna medvetenhet kommer alla andra positiva förändringar att ske för människosläktet på Jorden.

Vi behöver göra de praktiska övningar som finns i diverse böcker och som även erbjuds i seriösa kursutbud. Vi har en studietid framför oss, tills vi har förmågan att i allt vårt uttryckande endast praktisera det som är ren kärlek och fullständig tillit till såväl Livets Flöde som Högre Makter, vilka träder in i våra liv när vi är öppna för det, eller när vi bäst behöver det.