

INNHALDSFORTEGNELSE

KAPITTEL 1: INNLEDNING	3
1.1 Hva undersøkelsen går ut på	3
1.2 Bakgrunn	4
1.3 Avgrensning av oppgaven	6
1.4 Oppgavens oppbygging	8
KAPITTEL 2: INTEGRERING - I DET FLERKULTURELLE NORGE.....	10
2.1 Integrering som ideologi	11
2.1.1 Integrering imellom teori og praksis	12
2.1.2 Rasisme og diskriminering	15
2.2 Integrering i praksis	16
2.2.1 Dagens flerkulturelle Norge	18
2.3 En integreringsprosess fortalt av Hanifi	19
KAPITTEL 3: METODISKE REFLEKSJONER	22
3.1 Grov problemstilling	23
3.2 Datainnsamling og kvalitativ tilnærming	24
3.2.1 Dybdeintervju	25
3.2.2 Diskursanalyse	26
3.2.3 Litteratursøk	29
3.3 Design	30
3.3.1 Teoretisk tilnærming og endelig problemstilling	30
3.3.2 En følgesvenn perspektiv	31
3.3.3 Å tenke, føle og selv erkjenne	34
3.4 Forskerens etiske rolle	37
3.5 Formålet med oppgaven	38
KAPITTEL 4: HVORDAN EMOSJONELL INTELLIGENS KAN VÆRE TIL HJELP VED VÅR INTEGRERING - EN TEORETISK TILNÆRMING	40
4.1 Intelligens	41
4.1.1 Underliggende antagelser	43
4.1.3 Enkle eller kompliserte mentale ferdigheter	44
4.1.3 Nyere debatter omkring intelligens	46
4.2 Emosjonell intelligens	48
4.2.1 Skjønnlitterær tilnærming	49
4.2.2 Mixed modelles	52
4.2.3 Emosjonell intelligens som en mental ferdighet	53
4.3 Emosjoner som en mental ferdighet	58
4.4 Den generelle diskusjonen på området	62

KAPITTEL 5: MELLOM HODET OG HJERTET, EMOSJONELL INTELLIGENS I PRAKSIS - EN FØLGESVENN PERSPEKTIV.....	65
5.1 Struktur, kultur og individ.....	66
5.2 Emosjonell intelligens i praksis.....	67
5.3 Strukturelle faktorer	69
5.3.1 Rasisme og diskriminering.....	69
5.3.2 Innvandrepolitikk.....	72
5.3.3 Hjelpeapparatets rolle og kapasitet	74
5.4 Kulturelle faktorer	76
5.4.1 Forholdet mellom minoritet og majoritet	76
5.5 Individuelle faktorer.....	78
5.5.1 Motivasjon.....	79
5.5.2 Psykososiale situasjon	81
KAPITTEL 6: AVSLUTNING	84
6. 1 Det egentlige livet	86
6.2 Mellom hodet og hjertet	89
6.3 Veien frem, med emosjonell intelligens.....	92
LITTERATURLISTE.....	97
VEDLEGG 1.....	105
Emosjonell intelligens i praksis.....	105
VEDLEGG 2.....	107
Seks emosjonelle prinsipper.....	107

KAPITTEL 1: INNLEDNING

*Grana
står der hvit og tung,
som bærende på tusener
av års dårskap.*

Den mumler noe i mot oss:

*Se å få gjort noe
med denna verden.*

Bjørn Jansen

1.1 Hva undersøkelsen går ut på

I denne hovedoppgaven skal jeg undersøke hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp, ved vår integrering i det flerkulturelle samfunnet. Ved vår integrering etterlyses det mer retningslinjer for hvordan en kan møte de menneskelige aspektene ved vår integrering på en bedre måte. Min påstand har blitt at kilden for en bedre integrering på dette området, *kan* ligge i vår emosjonelle intelligens. Her finnes det forskning som forteller oss hvordan vi kan håndtere vår hverdag på en *mer* optimal måte, med emosjoner. Ved å identifisere, bruke, forstå og regulere egne og andres emosjoner, skal vi kunne leve et mer optimalt liv (Mayer m. fl. 1993, 2004, Salovey m.fl. 1997, 2004, Ciarrochi m.fl. 2001, Barrett m.fl. 2002, Matthews m.fl. 2004, Caruso m.fl. 2004).

Jeg vil *ikke* undersøke om det *faktisk* er slik som dette, til det finnes det for lite forskning som knytter emosjonell intelligens og integrering sammen fra før. I stedet velger jeg en teoretisk tilnærming på begrepet emosjonell intelligens og undersøker hvordan dette begrepet, kan bidra til en bedre integrering. I tillegg vil jeg gjennom et *følgesvenn perspektiv* bruke meg selv som erfaringsgrunnlag, for å si mer om hvordan emosjonell intelligens kan brukes i praksis ved vår integrering.

Selv tror jeg mye av den kunnskapen jeg presenterer, allerede finnes i det flerkulturelle samfunnet. Samtidig er det ikke gitt hva teori omkring emosjonell intelligens kan bidra med ved vår integrering, og jeg har satt meg som mål å finne ut av det. Av den grunn vil nok noen hevde at det er grunnforskning jeg bedriver, uten noen annen hensikt enn nettopp å opplyse omkring et fenomen. Om emosjonell intelligens er et området som allerede er i bruk, og om mulig kan forbedre de prosesser som allerede finnes ved vår integrering, gjenstår å se. (Jørgensen 1993).

Jeg tror det forholder seg slik at vi har for lite kunnskap omkring *hva det vil si å være menneske*, i denne omgang sett gjennom vår emosjonelle intelligens. Til å kunne vurdere hva som *egentlig* skjer når det gjelder integrering i det flerkulturelle samfunnet. Jeg stiller spørsmål om ikke hvordan man identifiserer, bruker og skaper *ny* emosjonell forståelse på tvers av etniske og kulturelle grenser. *Kan* være avgjørende om vår integrering med hverandre blir vellykket, eller ikke?

1.2 Bakgrunn

Jeg kan vell si det slik at det er mitt eget engasjement som ligger til grunn for å skrive en slik hovedoppgave, som jeg gjør. Alltid har jeg i større eller mindre grad stilt eksistensielle spørsmål, kan man si. Våre liv er ofte preget av motsetninger, og vi kan av den grunn søke trygghet, men oppsøker fare. Vi ønsker variasjon, men også stabilitet. Vi vil ta ansvar, men ønsker samtidig frihet og tid for oss selv.

Det trenger ikke å være selvfølgelig å vite hvordan en bør møte slike utfordringer som dette. Den moderne verden møter våre behov gjennom raske skiftninger, og forbruk, og det blir ofte for liten tid til å reflektere over seg selv og hvordan en på en best mulig måte kan omgås sine omgivelser. Da jeg begynte på mitt hovedfag ønsket jeg å fortsette å utfordre meg selv på dette området. Jeg ønsket å undersøke hvordan en i større grad kunne sette i system denne siden ved livet, som ofte kunne virke så uforståelig.

Grunnen til at jeg har valgt emosjonell intelligens for å gjøre det, ligger mye i min egen erkjennelse på området. I åtte år har jeg drevet med Acem meditasjon, og denne organisasjonen har blant annet brukt emosjonell intelligens som sin referanseramme ved enkelte kurs jeg har deltatt på. Samt reflektert mye omkring den forlengede diskusjonen på dette området. For meg

har dette begrepet vært til stor hjelp for å forstå mennesket og vår omgang med hverandre på en bedre måte.

Jeg har både som privat person og sosionom, kjent på kroppen hvordan følelsene kan påvirke meg. Uten at det finnes klare retningslinjer for hvordan en kan håndtere denne siden ved livet optimalt¹. På mange måter har det blitt opp til meg selv å finne ut av hvordan en kan møte egne og andres emosjonelle forutsetninger. Gjennom Acem har jeg funnet en ide om hvordan en kan møte de emosjonelle sidene ved livet, og ut fra det leve et *mer* optimalt liv². Derfor tenkte jeg at det kunne la seg gjøre å overføre denne kunnskapen til det flerkulturelle feltet, og forsøke å undersøke hvordan emosjonell intelligens kunne være til hjelp her.

Når det gjelder vår integrering i det flerkulturelle samfunnet, finnes det mange motsetninger og paradokser. Til tross for gode hensikter og høy ideologi, kan det se ut som om vi *ikke* makter å gjennomføre den integreringen vi aller helst ønsker i praksis. Det etterlyses mer teori for å forstå hvordan vi kan skape en bedre integrering, i det flerkulturelle Norge (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003-2004)). For meg ble dette et perfekt utgangspunkt, for å finne ut av livets mysterier på nytt. Ikke gjennom meg selv, men gjennom vår integrering i det flerkulturelle samfunnet.

Det er et fenomen at vi *ikke* klarer å omgås hverandre slik vi selv ønsker, *bare* fordi vi er fra forskjellige kulturer. Snakker forskjellig språk, har forskjellig hudfarge, kjønn, religion og politikk. Vår historie har vist oss de mest forferdelige overgrep på grunn av dette, og for meg virker dette helt uforståelig. Jeg spør hva det er med oss mennesker, som gjør at det tilsynelatende er mer sosiale spenninger, fordommer, konflikter og i verste fall vold og rasisme ved vår integrering, enn ellers i samfunnet? *Og-* om emosjonell intelligens kan være til hjelp ved slike utfordringer som her blir nevnt?

Paradokset i *denne* sammenheng er at jeg selv har jeg hatt noen av mine beste stunder, sammen med mennesker fra andre kulturer, enn min egen. Her fantes ikke et fnugg av verken vold eller rasisme, ei heller negative fordommer eller konflikter, syntes jeg. I stedet syntes jeg vi forsøkte

¹ Henviser her litteraturliste, og til overskriften inspirasjon fra sosialt arbeid. Mener bestemt at ingen av disse har utdypet hvordan en kan bruke følelser i hverdagen.

² Henviser her til litteraturliste, og til overskriften til inspirasjon og kilden Are Holen (1989, 1989, 1998).

å fremheve hverandre på en best mulig måte, og det føltes bare godt! Av den grunn tror jeg at det *går an* å omgås hverandre på en mer optimal måte, også ved vår integrering.

I denne oppgaven har jeg brukt mye tid på å finne ut av hvor forskjellen kan ligge, for å si det sånn. Det er ikke selvfølgelig å vite hva det er med oss mennesker, som gjør at vi ikke klarer å integrere oss på den måten vi ønsker, tror jeg. Etter en god del undersøkelser og *valg*, har jeg latt meg inspirere av teori omkring emosjonell intelligens, som en mental funksjon. Jeg tror kilden for en bedre integrering kan ligge i vår emosjonelle intelligens, og i denne oppgaven har jeg tenkt å undersøke hvordan dette kan forholde seg.

1.3 Avgrensning av oppgaven

I neste omgang tror jeg at denne oppgaven kunne ha blitt skrevet for *alle* mennesker. Det er ikke *bare* ved vår integrering i det flerkulturelle samfunnet, vi trenger kunnskap omkring emosjonelle intelligens og hva det vil si å være menneske. Dette tror jeg har noe med tiden vi lever i. I dagens samfunn *kan* det bli for liten tid til eksistensiell fordypelse, og konsekvensene kan bli mennesker med liten evne til refleksjon og innlevelse omkring seg selv, og andre³. Mitt ønske er å få bidra med noe i forhold til det flerkulturelle feltet, derfor har jeg avgrenset oppgaven med å ta for meg integrerings begrepet, sett opp mot emosjonell intelligens.

For å analysere og drøfte hvordan det er å være et ekte menneske og leve med emosjonelle intelligens ved vår integrering. Har jeg latt meg inspirere av Berg (1992, 1997, 2005) sine ideer på området. Hun fremhever viktigheten av våre individuelle forutsetningene, som et kriteriet for en vellykket integrering. Hun mener de individuelle forutsetningene virker *igjennom* strukturelle, kulturelle, relasjonell og kan hende også universelle betingelser. Berg (1992, 1997) mener først og fremst de *individuelle forutsetningene* har å gjøre med kjønn, alder, familie, utdannelse, språk og botid i Norge. Samtidig som de individuelle forutsetninger også kan dreie seg om *hvordan* vi forholder oss til disse faktorene, og for eksempel egen og andres motivasjon og psykososiale situasjon. Dette kan dreie seg om alt fra *hvordan* vi mestrer i forhold til erfaringer, personlighet og relasjon bygging. Som et eksempel har hun tatt med evnen til å se muligheter fremfor begrensninger. På *strukturnivå* vil da integrering handle om *hvordan* vi utøver makt og innflytelse. På *kulturnivå* *hvordan* vi utøver vår religion, språk, og

³ Henviser til litteraturliste, og til overskriften til inspirasjon og kilden Are Holen (1989, 1989, 1998).

nasjonalitet. På det *relasjonelle* nivået handler de individuelle forutsetningene om *hvordan* vi sosialiserer oss, og skaper tilhørighet, deltakelse og likestilling. For i siste instans på det universelle nivå, kan det dreie seg om *hvordan* overordnede begrep som demokrati og menneskerettigheter blir gjennomført i praksis. De individuelle forutsetningene påvirker da vårt grunnleggende menneskesyn og peker på viktigheten av å sette mennesket i sentrum, fremfor noe annet. Ved et slikt utgangspunkt dreier integrering seg om *hvordan* alle som er en del av det flerkulturelle samfunnet, handler igjennom sine individuelle forutsetninger. Vår integrering handler ikke bare om *oss eller dem*, men det blir snakk om hvordan *alle* som er en del av det flerkulturelle samfunnet, både på et strukturelt, kulturelt og individuelt nivå utøver sin integrering.

Det kan virke som vi alle vet *hva* vi vil oppnå igjennom de individuelle forutsetningene, men enda har jeg til gode å se at noen har forsøkt å si mer om *hvordan* de individuelle forutsetningen kan brukes som et *verktøy* i hverdagen. *Hvordan* virker for eksempel de individuelle forutsetninger i oss, samtidig som vi utøver demokrati, menneske rettigheter eller sosialisering? Dette tror ikke *jeg* trenger å være så innlysende! Området preges av å bli tatt for gitt, og er en type kunnskap vi ikke nødvendigvis er oss bevisst til enhver tid (Gilje m.fl. 1993). I denne oppgaven har jeg til hensikt å produsere slik kunnskap. Ved å undersøke hvordan emosjonell intelligens, som en mental funksjon kan være til hjelp ved vår integrering.

Det å være menneske, våre individuelle forutsetninger, subjektive og psykologiske forutsetninger, følelser og emosjoner er begrep som jeg vil bruke om hverandre i denne oppgaven. Avslutningsvis vil jeg si noe om hvordan emosjonell intelligens samler de ulike retningene i sitt begrep.

Videre blir det avgjørende å forstå at jeg bruker ideen om vår intelligens og emosjonelle intelligens som en *mental funksjon*, og ikke noe annet. Begge disse begrepene vokser ut fra en tradisjon om hvordan vi på en best mulig måte kan omgås hverandre, ved hjelp av våre mentale funksjoner. Det vil si *noe* vi *ikke* konkret kan si hva er, men heller dreier seg om hvordan vi *braker* de mentale aktiviteter og prosesser for å forsøke å skape en optimal sammenheng mellom oss selv og omgivelsene. De mentale prosessene vil i denne oppgaven bli betraktet som det som skjer *i* oss mennesker, men også hvordan vi bruker de mentale ferdighetene til å vurdere og tolke de begrensninger og muligheter som finnes i våre omgivelser (Sternberg 2000, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004).

Jeg vil de fleste gangene bruke navnet *Hanifi*, når jeg beskriver hvordan *alle* som har med det flerkulturelle samfunnet bør tenke og handle, gjennom sine mentale ferdigheter. Jeg kunne i like stor grad ha brukt et norsk navn, men har altså valgt Hanifi som et utgangspunkt for å trekke teori og praksis sammen.

1.4 Oppgavens oppbygging

I kapittel 1 har jeg redegjort for hva undersøkelsen går ut på, hvilken bakgrunn jeg har valgt å jobbe ut i fra og avgrensning av oppgaven.

I kapittel 2 utdyper jeg grundigere hvilken problemstilling jeg har jobbet ut i fra, og sier mer om hvordan dynamikken mellom menneskene på flere nivå har utartet seg ved vår integrering. Jeg vil utdype hvilken ideologi, som finnes på området og hvordan praksis i det flerkulturelle samfunnet kan utarte seg. Området er komplisert og bør diskuteres ut ifra aktuelle problemstillinger og innfallsvinkler til enhver tid. Det sier seg selv at ikke alle sider ved vår integrering kan bli tatt opp til drøfting, og kapittelet vil først og fremst fungere som et bakgrunnskapittel for det jeg senere i oppgaven vil drøfte og analysere.

I kapittel 3 vil jeg redegjøre for min forskningsprosess, hvor jeg begrunner og gjennomgår mine metodiske refleksjoner underveis i mitt hovedfagprosjekt. Jeg vil si mer om *hva* jeg har undersøker i denne oppgaven, *hvorfor* jeg har gått frem som jeg har gjort, og *hvordan* jeg har kommer frem til mitt endelige produkt.

I kapittel 4 foretar jeg et teoretisk studie på emosjonell intelligens, og stiller spørsmål hvordan teori omkring emosjonell intelligens kan bidra til en bedre integrering? For å forstå gyldigheten av emosjonell intelligens, starter jeg kapittelet med å si hva intelligens debatten har dreid seg om. For deretter å undersøke hvordan emosjonell intelligens knytter seg til dette begrepet. Ved å gjøre det på denne måten, ønsker jeg å vise hvilken nytte og relevans emosjonell intelligens kan ha ved vår integrering i dag. Samtidig som jeg peker på hvilke utfordringer som blir gjeldende ved et slikt utgangspunkt.

I kapittel 5 går jeg over til andre del av min problemstilling og viser gjennom eksempler hvordan emosjonell intelligens kan brukes ved vår integrering i praksis. Jeg starter kapittelet

med å ta for meg Berg (1992, 1997) nyeste modell for hva som kan føre til en bedre integrering, i det flerkulturelle samfunnet. Denne modellen vil bli brukt når jeg drøfter og analyserer gjennom *et følgesvenn perspektiv* hvordan emosjonell intelligens, faktisk kan bli brukt ved vår integrering i dag. For deretter å si noe mer om hvordan emosjonell intelligens kan brukes i praksis.

I kapittel 6 avslutter jeg med å si hvordan min egen forståelse for hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp ved vår integrering, har blitt. Her vil jeg vise hvilke prosesser en må igjennom, om en ønsker å opptre emosjonell intelligent ved sin integrering. Til slutt viser jeg hvordan veien frem med emosjonell intelligens, eventuelt *kan* føre til en bedre integrering.

KAPITTEL 2: INTEGRERING - I DET FLERKULTURELLE NORGE

Out of the marriage of reason with affect, there issues clarity with passion.

Reason without affect would be impotent,

affect without reason would be blind.

Tomkins

Før jeg kan undersøke hvordan emosjonell intelligens kan bidra til en bedre integrering. Bør vi vite mer om hvilke utfordringer som er gjeldende ved vår integrering i dag. Derfor vil jeg bruke dette kapittelet til å gå grundigere inn i hvilken problemstilling jeg har jobbet ut i fra, og si mer om hvilket flerkulturelt samfunn vi er en del av i dag. Kapittelet vil fungere som et bakgrunns kapittel, og ligge til grunn for mine drøftingskapittler senere i oppgaven.

Det flerkulturelle samfunnet er ikke et homogent samfunn, men preget av å være et svært sammensatt området (Brochmann m.fl. 2003). Jeg kan ikke se at det finnes en helhetlig teori, som forklarer dette fenomenet fullstendig. Hvordan vi bør samhandle med hverandre på en best mulig måte, har siden 70 tallet blitt forklart gjennom integrering begrepet. Om integrering skal bli mest mulig vellykket handler det om komplekse prosesser og bør diskuteres ut fra flere innfallsvinkler og aktuelle problemstillinger til enhver tid. Det kan se ut som vi til tross for høy ideologi på området, ikke makter å gjennomføre den integrering vi aller helst ønsker, i praksis. Det finnes sosiale spenninger, uvitenhet, fordommer, konflikter og i verste fall vold og rasisme på dette området. Både på et individ nivå, men også på et strukturelt og kulturelt nivå (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003-2004), Eriksen 1991, 1997, 1999 Wikan 2002, Gullestad 2002, Berg 1990, 1992, 1997, 2005).

Hvordan dette forklares avhenger av hvilken innfallsvinkel en bruker. Skjer det på grunn av politikken som føres på området? Systemet? Et hjelpeapparat som syr puter under armene på folk? Eller en generell skepsis til andre kulturer? Som jeg har sagt tidligere har jeg latt meg inspirere av Berg (1992, 1997, 2005) sine tanker på området. Da vil hvordan vi bruker våre individuelle forutsetninger *igjennom*, de strukturelle og kulturelle faktorer være avgjørende for

om vår integrering blir vellykket eller ikke. I denne oppgaven vil våre individuelle forutsetninger, bli drøftet igjennom emosjonell intelligens.

I dette kapittelet vil jeg ikke komme inn på hvordan dette eventuelt kan skje. Kapittelet er først og fremst skrevet med tanke på å presentere mangfoldet ved vår integrering i dag, samtidig som jeg belyser min problemstilling. Det sier seg selv at ikke alle de presenterte sidene vil bli tatt opp til drøfting, men i stedet ligge til grunn for det jeg senere vil drøfte. Jeg vil først ta for meg hvilken ideologi som finnes omkring vår integrering, for deretter å si noe om hvilke konsekvenser som har vokst ut av denne ideologien. Senere i oppgaven vil jeg bruke Berg (1992, 1997) sitt utgangspunkt, når jeg analyserer hvordan emosjonell intelligens eventuelt kan føre til en bedre integrering.

Til slutt i dette kapittelet vil jeg for første gang starte med å presentere *Hanifi* sin integreringsprosess her i Norge. Dette for å belyse hvordan våre emosjoner *kan* påvirke oss i en integrering prosess. I dette eksemplet vil jeg *ikke* påpeke hva emosjonell intelligens er, men bare vise hvordan våre emosjoner kan påvirke oss generelt og over tid.

2.1 Integrering som ideologi

Generelt kan man si at integrering som ideologi brukes som en strategi for at noe skal innlemmes i en større helhet, og samtidig føle tilhørighet. Begrepet brukes både administrativt, fysisk og sosialt. Det har å gjøre med hvordan vi på en best mulig måte kan orientere oss etter kollektive mål, samtidig som hvert enkelt mennesket kan leve et fritt liv.

I Norge har vi helt siden 1970-tallet brukt integrering som vår uttalte ideologi for flyktninge-og innvandringspolitikken. En kan si at siktemålet for vår integrering, alltid har vært hvordan vi på en best mulig måte kan skape et velfungerende flerkulturelt samfunn (St. melding 74, (79-80)). Det overordnede siktemålet er å skape et *kulturelt, religiøst og verdimeessig mangfold*, og hvordan dette gjøres i praksis har skapt debatt. I denne sammenheng har begrep som *reell likestilling og likeverd* blitt brukt. Det vil si at alle uansett kulturell bakgrunn skal ha de samme *rettigheter og plikter*, som resten av samfunnet. I denne omgang pekes det på en form for *gjensidighet og en type inkludering* som fordrer forståelse for hvordan dynamiske, mangesidige og pågående prosess foregår.

Når det gjelder innvandrerne forutsetter dette en vilje til å tilpasse seg vertslandets lover og regler, uten å miste sin egen kulturelle identitet. Fra vertslandet side kreves det en lydhørhet i forhold til å møte innvandrernes behov og la dette bli en del av det samfunnet som allerede eksisterer. Det finnes lover og regler i det norske samfunnet som bør overholdes. Samtidig som hvert enkelt menneske i størst mulig grad må få leve det livet en selv ønsker. Grensen for en vellykket integrering går der det oppstår *konflikt* mellom krav og rettigheter. En kan se at begrepet er sammensatt, i den forstand at det fordrer en gjensidighet både i forhold til politiske, økonomiske, kulturelle og sosiale prosesser (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49, (2003-2004)).

Paradokser i denne sammenheng har vært om en vellykket integrering skal måles etter samfunnet krav, eller individuelle tilpasningsformer? Dilemmaer i denne omgang er hvilke *krav* som kan oppstå når for eksempel minoriteten balansere mellom majoriteten og andre minoritetskulturers tilpasningsformer. Det pekes for eksempel på ulike verdi og interesse motsetninger. Samt i hvor stor grad vi kan føle et fellesskap med mennesker som er forskjellige fra oss selv.

Derfor menes det at integrering som ideologi bør inkludere en *bevisst og kontinuerlig* avveining i forhold til hvilken *tilpasningen* som skjer mellom majoriteten og minoriteten. I denne omgang understrekes det at slike prosesser skal oppfattes som *sammensatte*, og noe som sjelden virker helt konflikt frie fra samfunnet generelt. I praksis har integrering vist seg vanskelig å gjennomføre, og det er ikke innlysende hvordan en møter slike utfordringer som dette.

Av den grunn etterlyses det bedre retningslinjer for hvordan en kan møte slike utfordringer som dette i praksis. Det kan se ut som de overordnede mål og ideologier er fastsatt, men uten å komme med forslag til hvordan dette kan gjennomføres i vår vanlige hverdag (St. melding 17, (1996-1997), St. melding 49, (2003-2004)). I denne oppgaven skal jeg forsøke å undersøke hvordan emosjonell intelligens, kan bidra på dette området.

2.1.1 Integrering imellom teori og praksis

Hvilke utfordringer som har blitt gjeldende ved vår integrering i praksis, er heller ikke entydig. Det har visst seg vanskelig å være forskjellig, og vite hvor grensene for likhet skal gå. Eriksen (1997) mener at integreringsbegrepet, er det begrepet som er blitt mest debattert i den offentlige

debatten de ti siste årene. Videre skal vi se på hva *noen* av de ulike utfordringene har dreid seg om.

Å tilpasse seg samfunnets krav og samtidig føle tilhørighet som individ, har som vi har sett dreid seg om komplekse prosesser og ulike problemstillinger. For å nevne noen handler det om hvilken *politikk* som føres på området, og hvordan denne blir gjennomført i praksis (Wikan 2002). Samt hvem som har *makt* og hvordan denne blir definert. Det handler om hvilke *holdninger* som finnes i samfunnet generelt og hvordan de blir uttrykt gjennom for eksempel språket. Det har vist seg at majoriteten kan hende utøver et språk, som hindrer minoriteten til å integrere seg som fullverdige og respekterte samfunnsmedlemmer (Gullestad 2002). Det blir foreslått av vi bør våge å *utfordre de ulike verdier* som allerede finnes i samfunnet fra før, og virkelig forsøke å skape frihet og verdighet på tvers av etiske skille linjer (Rehman 2002). Uten at det finnes klare retningslinjer for hvordan dette gjøres. Det handler om *individualitet* og et ønske om å fremheve det unike, fremfor å sette grupper av mennesker i bås (Tajik 2001). Det gjelder å bygge bro, mellom det som er annerledes og skape tilknytning på tvers av kulturene (Kumar 1997, 2002). Samt skape en *ny* type kommunikasjon, som trenger bakenfor vanetenkning og fordommer, som innebærer toleranse og likeverd (Eriksen 1999). Jeg har latt meg inspirere av Berg (1992, 1997, 2005) sine ideer på dette området. Som mener vi i større grad bør starte med å ta hensyn til menneskelige prosesser, om vår integrering skal bli vellykket. Hun mener integrering handler om *hvordan* alle som er en del av det flerkulturelle samfunnet, utøver sin rolle i forhold til den ideologi som finnes på området. Både på et individ, relasjonelt, strukturelt, kulturelt og universelt nivå (Ibid). På mange måter kan man si at tema for denne debatten, handler om ALT. Det finnes nesten ikke grenser for hva som kan komme til å bety noe om man ønsker å skape en god integrering i praksis.

I tillegg varierer tilpasningsformene, til kan hende i det uendelige. Et skille går mellom *segregering og assimilering*. Hvor segregering betyr en total atskillelse fra majoritetens kultur, hvor atskillelsen kan være både fysisk og sosial (St. melding 17, (1996-1997)). Fysisk kan det dreie seg om for eksempel jobbmarkedet, hvor en ser tendenser til at minoriteten bare får en spesiell type jobb, til tross for utdannelse. Dette kan igjen føre til en sosial segregering ved at det ikke oppstår et felles miljø når det gjelder jobb. Konsekvensene kan bli at de ulike gruppene ikke får kontakt med hverandre, eller blir kjent med hverandres levemåte (Berg 1990, 1992). Assimilering betyr det motsatte av segregering, hvor en helt gir slipp på sin egen kultur og bare tilpasser seg majoritetens kultur. Det blir et mål å tilpasse seg den nye kulturen en har blitt en

del av, uten å bringe videre noe av sin egen kultur. Som igjen fører til at en mister tilhørighet med sin egen kultur (St. melding 17, (1996-1997), St. melding 49, (2003-2004)). Det blir hevdet at en vellykket integrering, bør ligge en plass imellom de to ulike tilpasningsformene. Uten at det nødvendigvis er enkelt å se hvor dette skillet går.

I praksis har det ofte vist seg at det er minoriteten som møter krav om å tilpasse seg majoriteten sine tilpasningsformer her i Norge. Selv om vår integreringsideologi er preget av et positivt standpunkt for mangfold. Har integrering som ideologi utfordret vårt samfunn i forhold til vårt likhets ideal. Vi liker å tenke på at vår integrering skal innebære like muligheter for alle. Mens kravet gjenspeiler seg ved andre deler av debatten også, hvor minoriteten møter krav om å *bli lik*. (St. melding 49, (2003-2004)). Ofte har en slik oppfattelse bygd på en forståelse om at det er minoriteten som representerer forskjellighet, og at det er majoriteten som er bærer av en type normalitet (Berg 1992). På mange måter er dette stikk i strid med, hva vår integrering egentlig handler om. Det har vist seg at det har oppstått ulike grad av rasisme og diskriminering, med bakgrunn i en slik forståelse (St. melding 49, (2003-2004)).

Et skille for vellykket integrering har gått nettopp mellom integrering som mål eller prosess. Integrering som mål, blir ofte sett på som et resultat av en prosess. Levekår og like muligheter blir viktige virkemidler for å skape det som omtales som vellykket integrering. Deltakelse i jobb, skole og fritids aktiviteter blir ofte kriterier på om man er godt integrert eller ikke (St. melding 49, (2003-2004)). Paradokset i denne sammenheng er den store arbeidsledigheten blant våre innvandrere og flyktninger i Norge i dag (Berg 1992).

I motsatt fall når man snakker om integrering som prosess, ligger fokuset mer på dynamikken mellom menneskene enn på målbare effekter. Det pekes på *ulike mentale bilder* for målet på vår politikk, og hvordan vi kan integrere oss på en best mulig måte. De mentale bildene ligger som u-utalte premisser og kan gjøre vår integrering med hverandre uryddig. I praksis kan dette utarte seg som en provokasjon, som igjen kan utløse negative følelser og skepsis til hverandres kulturer. Ideologisk bør vi formes av hverandre når vi lever og omgås hverandre ved vår integrering. Problemet i denne sammenheng er liten praktisk veiledning i forhold til hvordan dette kan gjøres i hverdagen (St.melding 17 (1996-1997), St.melding 49 (2003-2004)). Samtidig som det blir hevdet at vi i større grad har prioritert måloppnåelse fremfor integrering som prosess, ved vår integrering politikk her i Norge (Berg 1997, Eriksen 1997, Gullestad 2002, Wikan 2002).

I denne omgang kan det se ut som det har blitt en utfordring å vite *hvordan* vi for eksempel kan utøve politikk igjennom våre menneskelige forutsetninger. Eller *hvordan* vi i en størst mulig måte kan skape tilhørighet og en type gjensidighet som omhandler alle som er en del av det flerkulturelle samfunnet. Vi vet ikke *hvordan* vi på en best mulig måte kan møte mennesker fra andre kulturer, med annen religion og språk enn oss selv. Det har blitt en utfordring å vite *hvordan* en på en best mulig måte kan møte for eksempel arbeidsimmigranternes behov, fremfor flyktninger. For i neste omgang å vite *hvordan* en selv, som en majoritet kan integrere seg til det beste for vår integrering. Senere i denne oppgaven er det våre menneskelige prosesser, som vil ligge til grunn for min drøfting og analyser.

2.1.2 Rasisme og diskriminering

Til slutt vil jeg også nevne at rasisme og diskriminering er uforenelig med integrering som ideologi. Det finnes flere handlingsplaner utarbeidet av Kommunaldepartementet og Utlendingsdirektoratet, som forteller oss at rasisme og diskriminering ikke bør skje. Videre har vi sett at Stortinget har utarbeidet Stortingsmeldinger, som bygger på FN's rasediskriminering konvensjon og EUs definisjoner. Hvor tanken er at *all* form for diskriminering og rasisme bør reageres mot og forsøkt forebygget.

Rasisme og diskriminering kan forekomme på bakgrunn av både kjønn, seksuell legning, språk og alder. I tillegg kan minoritetsgrupper utsettes for diskriminering på grunn av sin hudfarge, religion, nasjon eller etnisk opprinnelse. Det er denne formen for diskriminering som ofte blir kalt *rasediskriminering*. Denne typen diskriminering har sitt opphav i en tro som bygger på at den rase en selv tilhører, er bedre enn andre raser. Videre kan diskriminering skyldes flere faktorer, og ikke alle er rasistisk motivert. Andre årsaker kan være *uvitenhet*, som bygger på hvor stor grad av bevissthet en har omkring egen person og livsstil. *Fordommer* er et sentralt aspekt ved diskriminering, som kommer av at vi har en tendens til å forenkle og kategorisere våre omgivelser. *Fremmedfrykt* på grunn av hudfarge, religion, etnisk eller nasjonal tilhørighet er eksempler på fordommer. Dette gir seg utslag i *forutinntatte og fastlåste forestillinger* om en person eller gruppe. Hvis majoritetene har fordommer mot minoritetsgrupper i samfunnet kan dette ofte skape holdninger i samfunnet som kan gi seg utslag i rasisme og diskriminering. Som igjen kan føre til at minoriteten føler seg uønsket og mindre likeverdig, enn befolkningen ellers (St. melding 17 (1996-1997)).

Regjeringen mener at majoriteten har det største ansvaret, selv om fordommer og ulik grad av rasisme kan forekomme den andre veien også. Rasisme er uforenelig med ideen om likeverd og like rettigheter og bør reageres mot (St. melding 49, (2003-2004)). Heller ikke her er de ulike organer klare i sine uttalelser, når det gjelder hvordan en kan håndtere rasisme og diskriminering i praksis.

2.2 Integrering i praksis

En kan si at Norge alltid har vært befolket av ulike nasjonaliteter, men det er ikke før den senere tid vi har begynt å betegne oss selv som et flerkulturelt samfunn (Brochmann m.fl. 2003, St. melding 17, (1996-1997), Eriksen 1997). Den nyere innvandringen til Norge beskrives gjerne gjennom tre bølger. Hvor den første bølgen startet allerede på 1940 tallet med *krigs og arbeidsimmigranter*. Den andre bølgen har å gjøre med vår innvandringspolitikk. Hvor *innvandrerstopp og familie gjenforenings* prinsippet, har blitt en følge av denne. Den tredje bølgen kjennetegnes med *asyl og flyktninge innvandring* (Brochmann m.fl. 2003). Tilsynelatende kan dette virke udramatisk, men det er ikke alltid slik det har blitt tolket opp gjennom tidene (Eriksen 1997, Gullestad 2002, Wikan 2002, Berg 2005). Integrering som ideologi er en ting, men integrering i praksis har vist seg som noe annet.

Når det gjelder *krigs og arbeidsimmigranter*, startet det i kjølvannet av andre verdenskrig. Da fikk vi stiftet bekjentskap med tyske okkuperanter, og russiske, polske og øst europeiske krigsfanger. På mange måter kom de ikke frivillig til vårt land, og hadde ingen planer om å bli værende. Uansett øvet de et vist trykk på samfunnet både økonomisk og teknologisk, men også når det gjelder det menneskelige planet. De fleste nordmenn hadde ulik kontakt med våre okkuperanter og krigsfanger allerede på denne tiden, og en tror de hadde store ringvirkninger på det norske samfunnet generelt. Sann holdningsmessig antar man at det allerede på denne tiden vokste frem en fiendtlig holdning overfor de nye landsmennene.

Videre holdt velferdssamfunnet på å bli et vanlig begrep på denne tiden. Vi trengte ny arbeidskraft, og Norge hadde åpne grenser. Landet var i oppgangstider både økonomisk og politisk. I store deler av Europa var tusenvis av mennesker på flukt og ønsket å komme til vårt land for å jobbe. Vi begynte å stifte bekjentskap med arbeidsimmigranter både fra Norden og Vest Europa. De fleste som kom til vårt land på denne tiden, var unge enslige menn som søkte

arbeidslykken. I begynnelsen var det snakk om innvandrere fra Tyrkia og Marokko. Etterhvert kom det også mennesker fra den tredje verden, som Asia og Pakistan. Dette skapte et dramatisk skille i norsk innvandrerhistorie, og begrep som fremmedarbeidere oppstod i det norske språket (Brochmann m.fl. 2003). I ettertid har det blitt hevdet at det var på denne tiden de virkelige problemene begynte å oppstå. Rasisme og diskriminering ble etter hvert mer synlig, i den vanlig hverdagen (Punternvold 2002).

Ettersom utviklingen har gått har vi sett at det ikke har vært en lineær eller konflikt fri utvikling. Rasestereotypiske fordommer lever enda blant folket, og rasisme er en del av den flerkulturelle hverdagen. Vi har blitt utfordret i forhold til vår *toleranse og holdninger* overfor hverandre. I ettertid har det visste seg at arbeidsimmigrantene har jobbet under mer kummerlige forhold, enn befolkningen ellers. De har ofte blitt innlosjert på et-roms brakker uten sanitær anlegg, og har fått dårlig betalt for den jobben de har gjort. Vår historie har visst oss at arbeidsimmigrantene har jobbet i de yrker befolkningen ellers ikke har sett på som attraktive. For eksempel har industrinæringen lenge vært sterkt over-representert av innvandrere (Brochmann m.fl. 2003). I dag hører man jevnlig om handlinger som er rasistiske motiverte. For ikke lenger enn 14 dager siden kunne jeg lese i avisene om tre Polske snekkere i Norge, som jobbet for ni kroner timen og bodde sammen i en liten leilighet uten dusj⁴. I tillegg kan vi også se tilbake på flere drap med bakgrunn i rasistiske motiver⁵.

På bakgrunn av slike erkjennelser har det i Norge blitt innført *innvandringsstopp*. Regjeringen har kalt dette en hvilepause i arbeidsinnvandringen, og ideen om å bruke ikke vestlig arbeidskraft som en ressurs ble avsluttet nesten før den hadde begynt (Brochmann m.fl. 2003). Den offisielle begrunnelsen for innvandringstoppen slik den ble innrettet, var at den skulle være et redskap for å få oversikt over innflyten av innvandrere til Norge. Samtidig som regjeringen kunne legge til rette for en bedre integrering og velferdspolitik overfor de nye innvandrerne (Brochmann m.fl. 2003). Det er også blitt hevdet at det var på grunn av innvandrerne fra ikke-vestlige land at innvandringstoppen ble innført (Phunternvold 1997).

Myndighetene har vedtatt at de trenger å sette flyktninge- og innvandrings politikken mer i system. Fra å være et avgrenset område for politi og justis myndighetene, har innvandringsproblematikken blitt et allmenn politisk anliggende. I dag er de fleste statlige og offentlige organer inkludert i innvandringspolitikken. Vider finnes det flere ulike frivillige

⁴ Litteraturliste, artikler: Okstad, Gunnar (2005).

⁵ Litteraturliste, artikler: Andersen, Ola, E. (2001) og Skjalg, Fremo (2001).

organisasjoner som jobber for å bedre vår integrering i det flerkulturelle samfunnet (Brochmann m.fl. 2003). På mange måter kan man si at den nye innvandringa til vårt land, er blitt forsøkt møtt på en positiv måte. Av ulike årsaker kan det se ut som det uansett ikke blir slik vår ideologi forteller oss at det bør være?

I dag tar Norge i mot bare mennesker som på grunnlag av *familie-gjenforening prinsippet*, kan komme til vårt land. Denne unntaksbestemmelsen åpner for at familiemedlemmer av en person som allerede har opphold og eventuelt arbeidstillatelse i Norge, kan få komme å bo i Norge. I tillegg er vi forpliktet til å ta i mot *flyktninger og asylsøkere*, som kjennetegnes som den tredje bølgen av innvandrere som har kommet til vårt land. Felles for flyktningene er at de har opplevd krig, forfølgelse, undertrykking og grove brudd på menneskerettighetene, i sitt eget lang og av den grunn søker opphold i Norge. Etter hvert har dette skapt et behov for ulik tilpasning i det norske samfunnet, pluss et ønske om å leve et mest mulig fritt liv (Brochmann m.fl. 2003).

2.2.1 Dagens flerkulturelle Norge

I dag lever det i overkant av 340 000 mennesker med utenlandsk opprinnelse i Norge, og de ulike menneskene representerer 208 ulike land. Videre er den største gruppen fra Asia og utgjør om lag 40% av det flerkulturelle Norge, 16% kommer fra Øst Europa og 15% fra Norden. Deretter finnes representanter fra Afrika (12%), Vest Europa (10%), Sør og mellom Amerika (4%), og Nord Amerika og Oseania (3%).

Vi vet at det har oppstått sosiale problem i kjølvannet av at vi lever flere kulturer sammen. Samt at arbeids og bo problem er dagligdagse i det flerkulturelle samfunnet. Vi ser at yrkesdeltakelsen blant innvandrere er lavere, enn for norskfødte. Dette til tross for at innvandrerne i snitt har høyere utdanning enn de som er født i Norge. Fortsatt arbeider de fleste innvandrerne i jobber som sysselsetter ufaglærte. Innvandrerne fra ikke vestlige land har i større grad lavtlønnsyrker og deltidsstillinger. Samt vanskeligheter med å få seg jobb generelt, og lavest arbeids deltakelse er det blant Afrikanere og Østeuropeere?

Bosettingsmønstret preges av at de fleste bor i større byer, og bo konsentrasjonen er størst på Østlandet spesielt. Oslo har størst andel innvandrere i forhold til folketallet generelt. De fylkene som har færrest innvandrere er Nordland og Nord Trøndelag. I Oslo er den gamle bydelen mest

bosatt av innvandrere. Dette forklares med diskriminering på boligmarkedet, nærhet til sosiale nettverk, sentral beliggenhet og økonomiske prioriteringer.

Når det gjelder våre flyktninger viser undersøkelser at deres hushold er mindre enn innvandrings befolkningen ellers. De har i tillegg mindre nettverk og det meldes om større ensomhet blant disse gruppene. Ofte har de tilbrakt lang tid på asylmottak og lever lenge med en stor uvisshet i forhold til fremtiden (Brochmann m.fl. 2003, Eriksen 1997). Det er blitt hevdet at det er mye ensomhet, dårlig betalt arbeid, elendige boforhold og kjølige omgivelser her. Det er vanskelig både for samfunnet og innvandrerne å finne tilpasningsformer som fungerer. Det kan se ut som diskriminering og rasisme i større eller mindre grad har vært til stede i det norske samfunnet helt siden krigs og arbeidsimmigrantene kom til vårt land (Brochmann m.fl. 2003). Uansett er det flerkulturelle samfunnet en realitet, og har kommet for å bli. Integrering handler om både politiske, økonomiske og menneskelige prosesser. Hvor årsakene legges, kan være avgjørende for hvilke konsekvenser som blir en følge av vår ideologi.

2.3 En integreringsprosess fortalt av Hanifi

For første gang vil jeg i dette kapittelet starte med å fortelle en historie fra det flerkulturelle samfunnet. Dette fordi jeg ønsker å illustrere hva konsekvensene kan bli, om vi legger årsakene til våre emosjoner ved vår integrering. Min intensjon her er å vise hvordan mennesker fra ulike kulturer med ulik bakgrunn og erfaring *kan* reagere emosjonelt på hverandre. Jeg vil ikke presisere hva som er emosjonell intelligens i dette eksemplet, men heller bare vise hvordan våre emosjoner kan påvirke oss. I dette tilfellet er det *Hanifi* som forteller sin historie, om hvordan hans emosjonelle liv ble etter han kom til Norge.

Hanifi kom til Norge som arbeidsimmigrant, sammen med sin far tidlig på 1970 tallet. Hanifi kom fra en velstående og tradisjonell familie fra Latin Amerika, og var bare 18 år når han kom til Norge den første gangen. Det var lett å være innvandrer i Norge på denne tiden, og den første tiden her i Norge var veldig positiv for Hanifi. I begynnelsen hadde han en enorm eventyrlyst, og ønsket å finne ut av den norske kulturen, lære språket og skaffe seg venner raskt.

En kan si at Hanifi hadde den beste tiden i sitt liv på dette tidspunktet. Når han minnes tilbake var det som å gå på skyer. Alt var spennende og annerledes, han fikk mye positiv

oppmerksomhet fra omgivelsene, og det var morsomt å lære seg et nytt språk og begynne på norsk skole. Følelser han bruker for å beskrive den første tiden i Norge er bare gode og optimistiske. Glede, ømhet, hengivelse og motivasjon preget hans hverdag.

Ettersom tiden gikk lærte han seg norsk og fikk seg etter hvert arbeid, noe som ikke var et problem på den tiden. Han følte seg tilpass og savnet ikke hjemlandet sitt så mye som han trodde han kom til å gjøre. I Norge levde han med en høyere materiell standard enn han gjorde i Latin Amerika. Han klarte til og med å sende penger hjem til sin mor, og angret ikke på at han hadde flyttet til Norge.

Tilfeldighetene ville ha det til at hans far døde så alt for ung, samtidig som arbeidsmarkedet forandret seg. Av ulike årsaker begynte livet til Hanifi å skifte karakter, han kunne ikke selv sette fingeren på når det skjedde eller hvorfor det skjedde. Bare konstantere at ved et tidspunkt begynte han å merke et større ubehag enn ellers. Livet hans var helt greit, men følelsene hans sa noe annet. På en måte bare ble det bare sånn, alltid var det han som fikk minst lønn og de dårligste jobbene selv om han var kvalifisert. De norske vennene han fikk oppdaget han etter hvert ikke var så veldig interessert i hans tilpasningsproblemer. Blikkene som møtte han på gaten ble bare mer og mer fremmed fiendtlige, og han fikk kjenne på kroppen hva det vil si å møte rasisme og diskriminering blant nordmenn. Ofte opplevde han at mennesker ropte ukvemsord etter han på gaten.

Enkelte dager og av og til uker kunne han gå rundt og være skikkelig sint og fortvilet. Følelsene svingte mer enn noen gang og det var veldig vanskelig å beherske seg. Hanifi kjeftet ved flere anledninger på sine arbeidskolleger uten grunn. Det gjorde forferdelig vondt og han var ung og visste egentlig ikke hvordan han skulle takle slike problem som dette. Det var ikke noe han kunne ha forutsett eller forberedt seg på, det bare skjedde. En dag oppdaget han at dette var hans liv, og mer eller mindre hver dag levde han med frustrasjoner og situasjoner som dette.

Om det skjedde det første året han bodde i Norge kunne han ikke si med sikkerhet, men det fjerde året måtte han stoppe opp å tenke. Hva var det egentlig som holdt på å skje med han? Det livet han levde var ikke lengre så rosenrødt som før, han lengtet hjem til tilhørigheten i sitt eget hjemland. Samtidig når han dro hjem var det heller ikke det som før, og han ble dratt mellom mange motsetninger.

Gradvis ble hans selvbildet forandret, nesten uten at han selv visste det. Han kunne ta seg selv i å dømme seg hardt, bare fordi han levde som minoritet i Norge. Han følte at han ikke hørte hjemme noe sted. Sinne, frustrasjon, redsel, frykt, sårbarhet og sorg hadde blitt en del av hans hverdag. Alltid følte han seg forskjellig, om det var språk, klær eller noe annet. De indre kritikerne var der i ulik grad og påvirket han til å føle seg mindre verdt enn det han egentlig var. I møte med mennesker kunne dette gjøre seg gjeldene på forskjellige måter. Han ble ofte irritabel overfor nordmenn, men også ovenfor egne landsmenn. Han klarte ikke tenke logisk og ta gode beslutninger. Oftere og oftere trakk han seg bort fra fellesskapet, og de relasjonene han kom inn i gikk raskt i stykker. Livet hans var ikke spesielt vellykket på denne tiden.

I dag er Hanifi nærmere 45 år, han har skaffet seg familie og barn og driver sin egen lille restaurant her i Norge. Han har funnet sin måte å trives på, men det har vært en lang vei å gå. Han tror selv at han har grublet mer enn de fleste for å finne ut av hva det vil si å være menneske på godt og vondt. Ikke at han er bitter eller hevngjerrig, men han stiller spørsmål med hvorfor på denne måten? Er det kun fordi han kommer fra Latin Amerika og er litt mørkere i huden enn nordmenn flest, at han har måttet bli gjenstand for så mye uvitenhet og rasisme?

Han har lært mye om seg selv og den kapitalen er det ingen som kan ta fra han. Videre sier han at han ikke ville ha skiftet liv med noen. I dag står han sterk med begge beina godt plantet på jorda, og det er i Norge han hører hjemme. Hanifi er ikke i tvil når han sier at det også handler om den emosjonell kompetanse i forhold til å leve et godt liv i det flerkulturelle Norge.

Jeg tror ikke Hanifi sin historie er så veldig forskjellig fra andre som lever som minoritet i Norge. Gradvis kan de bli utsatt for en nedvurdering, og gradvis kan sinne og frustrasjon bli en del av deres hverdag i ulik grad? Jeg tror at det ikke trenger å være selvfølgelig å vite hvordan en bør forholde seg til slike utfordringer, og vil bruke denne oppgaven til å finne ut av hvordan en kan gjøre det. Hanifi maktet å skape en intellektuell vekst i sitt liv, til tross for motgang. Flere ganger hadde han lyst til å gi opp, men gjorde det ikke! I dag mestrer han en type kompetanse, som kan hende majoriteten kan lære noe av? Videre i oppgaven vil Hanifi bli brukt for å vise hvordan emosjonell intelligens kan læres og utvikles over tid. Jeg mener dette eksemplet illustrerer den emosjonelle prosessen Hanifi har vært igjennom, og hvilken utvikling som er mulig på dette området.

KAPITTEL 3: METODISKE REFLEKSJONER

*Vær tro mot deg selv,
da følger det som natten følger dagen,
at du kan ikke være falsk mot andre.*

William Shakespeare

Før jeg går videre på mitt hovedfag prosjekt vil jeg redegjøre for egne refleksjoner, når det gjelder metodiske fremgangsmåter. Jeg har gått noen *omveier*, for å komme frem til at en teoretisk tilnærming og *en følgesvenn perspektiv*, er de beste fremgangsmetoder for å meg. Videre vil jeg derfor si mer om *hvorfor* jeg fremstiller oppgaven på den måten jeg gjør, *hva* det er jeg skriver hovedoppgave omkring. Samt *hvordan* jeg har kommet frem til min endelige rapport. Dette tror jeg også er nødvendig for å si mer om hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp ved vår integrering i det flerkulturelle samfunnet i dag.

Forskning er som vi alle vet en prosess, og målet er å komme frem til et endelig design. Derfor bør prosessen planlegges så godt det lar seg gjøre. Ifølge Ringdal (2001) består forskningsprosessen av seks trinn. Grov problemstilling, forskning spørsmål, valg av design, data innsamling, data analyse og rapportering. Forskningsprosessen vil aldri foregå i en lineær form, og kvalitative metoder kjennetegnes av et fleksibelt forskningsopplegg. Prosessen vil foregå i et gjensidig påvirkningsforhold, og det vil være nødvendig å arbeide parallelt med de ulike delen av forskningsprosessen. En stor del av forskningsprosessen vil også være avhengig av tidligere erfaringer til forskeren, og mye vil utspille seg på det personlige planet (Hammersley m.fl. 1996, Thagaard 1998, Hellevik 1999, Ringdal 2001). Slik har det også blitt for meg, og videre vil jeg begrunne hvordan jeg på en best mulig måte har kommet frem til min endelige rapport.

3.1 Grov problemstilling

Allerede før jeg startet mitt hovedfagsprosjekt, hadde jeg to ønsker for min hovedoppgave. Jeg ville skrive en hovedoppgave *for* det flerkulturelle samfunnet, og prøve å si mer om hva som kunne føre til en bedre integrering. Under hele min hovedfag prosess har min for-forståelse vært at jeg synes tidligere forskning og den debatten som finnes på området, er for mye opptatt av å beskrive problemer. Fremfor å rette søkelyset mot hva som kan føre til en bedre integrering. Jeg tror emosjonell intelligens kan være til hjelp i så måte, og ønsker å undersøke hvordan i tilfelle dette kan skje.

Videre har jeg fra før sagt at jeg har latt meg inspirere av Berg (1992, 1997, 2005) sine tanker for hva som kan føre til en bedre integrering. Hun mener at våre individuelle forutsetninger kan være avgjørende for om vår integrering blir vellykket eller ikke. De individuelle forutsetningene virker *igjennom* strukturelle og kulturelle faktorer mener hun. I tillegg kan jeg *ikke* se at tidligere forskning på området har gått i dybden på for eksempel våre individuelle eller emosjonelle forutsetninger, annet enn å peke på viktigheten av de? Av den grunn synes jeg området istedet blir virkende moraliserende, enn å være til hjelp?

For å begrunne hva jeg mener vil jeg ta med noen eksempler. For eksempel Gullestad (2002) som sier det finnes tankemønstre og et språk i den offentlige debatten som hindrer minoriteten i å bli respektert som verdige borgere. Det finnes en nasjonal orden, som vi bør gjøre noe med. Gullestad argumenterer for nødvendighet av en kritisk gjennomgang av *det moralske grunnlaget* vårt samfunn er bygd opp på, uten å komme med forslag for hvordan dette gjøres. Flere viktige bidragsytere gjør det samme, mener jeg. For eksempel Eriksen (1991, 1997, 1999) som beskriver hvor vanskelig tilhørighet og integrasjon i komplekse samfunn kan være. Eller hvordan identitet, kommunikasjon og makt virker i slike samfunn. Han mener vi har noe å lære av *menneskeheten*, og bruker metaforer som smeltedigel-samfunn, fruktsalat og fruktkompott for å si noe om hvordan vi kan møte slike utfordringer. Til og med Goffman (1990) beskriver bare hvordan et stigma kan oppfattes, og hva som kan være årsakene til dette. For eksempel at funksjonshemming og nasjonalitet kan være årsaker til stigma. Som forslag til løsning beskriver han en *moralsk karriere*, uten egentlig å gå i dybden på hva dette innebærer mener jeg. Wikan (2002) beskriver problemene ved vår integrering som "the generous betrayal", og mener blant annet med det at *de* må ta ansvar for sin egen situasjon, slik *vi* bør ta ansvar for vår. Jeg kan ikke en gang se om hun kommer med forslag til hvordan dette kan gjøres. I boka

Fadime (Wikan 2003) beskriver hun kun Fadimes kamp, for en mer rettferdig verden. Hvor det blir opp til leserene å vurdere klokheten i det hun beskriver. Alle bidragsyterne på området henviser til det å være menneske, og våre subjektive og individuelle forutsetninger, som *løsninger* på de problemer de beskriver. *Men* uten å gå i dybden for hvordan dette kan konkret gjøres. Det å være menneske, verdi gjennomgang, moral, å selv ta ansvar, er områder jeg vil forsøke å undersøke mer hva kan dreier seg om. Fordi her tror jeg det finnes muligheter, og ikke nødvendigvis bare begrensninger.

Hos meg skapte dette et engasjement i forhold til å forsøke å bidra med noe på dette området. Om vi ikke forsøker å forstå våre individuelle forutsetninger, mener jeg debatten på området har vesentlige mangler. Derfor vil jeg i denne oppgaven forøke å produsere slik kunnskap. Ettersom det ikke er innlysende hva de individuelle forutsetningene består i, har jeg valgt å sett på hva emosjonell intelligens kan bidra med på området. Min grove problemstilling har derfor blitt å undersøke *hvordan* vår emosjonelle intelligens kan være til hjelp ved vår integrering.

3.2 Datainnsamling og kvalitativ tilnærming

Å forstå hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp ved vår integrering, har ikke bare vært enkelt. I min hovedfag prosess har jeg selv forsøkt å leve etter et slikt utgangspunkt, uten at jeg sitter igjen med klare svar for hvordan dette *konkret* gjøres. Det har heller ikke vært innlysende hvilken forskningsmetode som passer best til en slik innfallsvinkel. Uansett har jeg hele tiden trodd at en kvalitativ tilnærming passet best til mitt tema og problemstilling. Ved kvalitative undersøkelser kan man gå i dybden av sosiale fenomener og individuelle forutsetninger, ved hjelp av ulike teknikker. Hva de sosiale og individuelle forutsetningene består i er ikke entydig (Hammersley m.fl. 1996, Thagaard 1998, Hellevik 1999, Ringdal 2001). Sosiale fenomener kan forstås på mange måter, og emosjonell intelligens vokser ut fra disse tradisjonene. Det *kan* se ut som emosjonell intelligens enda er et området som vi ikke har så stor bevissthet omkring, og er bare en av flere innfallsvinkler til dette området. *Min* erfaring har blitt at jeg av den grunn har måtte velge bort fremgangsmåter og metoder, på bakgrunn av slike erkjennelser. I løpet av min hovedfag prosess har jeg selv prøvd ut både dybde intervju og diskurs analyse, i forsøket på å få et best mulig svar på min problemstilling. I dette kapittelet vil jeg inkludere disse forsøkene, fordi jeg tror det vil gi et bedre bilde av hva jeg har undersøkt i min oppgave, og hvilken problemstilling jeg har jobbet ut fra.

I dag vet jeg at den beste måten å nærme meg min endelige problemstilling på, er gjennom en teoretisk tilnærming. Jeg ønsker å undersøke teoretiske oppfatninger av tema, fremfor å se på virkelighetens forhold til teori (Neumann 2001). I tillegg bruker jeg meg selv som erfaringsgrunnlag, gjennom en *følgesvenn perspektiv*. Når jeg drøfter *hvordan* emosjonell intelligens kan bidra til en bedre integrering. Videre skal vi se på hvordan dette har blitt for meg.

3.2.1 Dybdeintervju

Da jeg startet mitt hovedfag trodde jeg at dybdeintervju var den beste metoden for meg, for å få svar på min problemstilling. Ved et dybdeintervju kunne jeg best få tak i hvordan andre mennesker opplever sin egen livssituasjon. Et særpreg ved slike intervjuer er at en får en type informasjon som går mer i dybden, enn ved andre teknikker. Informantenes erfaringer og beskrivelser av tanker og følelser står i sentrum ved denne innsamling teknikken (Thagaard 1998, Mordal 2000, Kvale 2001). På denne tiden ønsket jeg selv å finne ut av informantenes *egen* bruk av emosjonell intelligens, og hvordan de utøvet emosjonell intelligens i hverdagen ved sin integrering prosess her i Norge.

Jeg foretok ca. ti ulike prøve intervjuer før jeg forstod at det ble for vanskelig å gjøre det på denne måten. Selv om jeg omhyggelig valgte ut mine informanter både i forhold til alder og erfaring, tid de hadde vært i Norge, språk kunnskaper og andre feilkilder. Samt bygget opp mine spørsmål fra lett til vanskelig, og forberedte meg så godt det lot seg gjøre til de ulike intervjuene (Ibid). Ble det *ikke* slik jeg ønsket.

Om det var mine spørsmål, relasjonen mellom meg som intervjuer og informantene, eller våres kunnskap om egen emosjonelle erfaringer, som gjorde at det ble vanskelig. Kan jeg ikke med sikkerhet si. Om jeg selv skal vurdere det som skjedde, trodde jeg først at tradisjonelle bakgrunnsvariabler som kjønn, språk og ulike kulturer var årsaken til at det ble vanskelig å gjennomføre intervjuene. Hvor forskjellene oss i mellom kan gjøre det vanskelig å kommunisere. Videre vurderte jeg meg selv, mine spørsmål og den relasjonen jeg hadde med informantene, men jeg kunne ikke se annet enn at intervjuene gikk bra. På mange måter kan man si at også de nevnte bakgrunnsvariablene hadde en *viss* betydning, for hvordan intervjuene utartet seg. *Men-* ved nærmere ettertanke forstod jeg også at kunnskap og bevissthet omkring egen emosjonell intelligens ble en hindring. Jeg vil si at *vi* rett og slett ikke har fokus her, heller

ikke hadde *vi* et emosjonelt språk eller en forståelse for hva dette området eventuelt kunne bidra med ved vår integrering. Selv om vi forsøkte å snakke om andre utgangspunkter enn emosjonell intelligens, kunne det se ut som de menneskelige sidene ved oss og våre subjektive og individuelle forutsetningene. Var satt lite i system hos oss alle, av den grunn kunne det virke som vi gjorde området vanskeligere enn det strengt tatt trenger å være.

Videre tror jeg mine spørsmål ble for konkret og direkte i forhold til egen emosjonell intelligent erfaring. For eksempel var et av mine spørsmål på denne tiden om hvor nøyaktig de klarte å identifisere og uttrykke egne følelser. Eller for eksempel hvor godt de klarte å se hvordan egne og andres emosjoner påvirket tankene, ved sin integrering prosess. Der tema ble egen emosjonell intelligens, og ikke selve opplevelsen av emosjoner. Spørsmålene ble av den grunn for vanskelig og informantene forstod ikke hva jeg spurte om. Også for meg som forsker-student var det vanskelig å vite hvilke svar jeg ville ha, på denne tiden.

Jeg fikk testet mine etiske rolle som forsker mye i denne perioden (Thagaard 1998, Mordal 2000, Kvale 2001). Jeg kunne med letthet ha ledet de ulike informantene til å svare det jeg selv ville, ved å på forhånd og underveis i mine intervjuer fortelle de hva emosjonell intelligens var. Fordi isteden for å svare på mine spørsmål, begynte informantene å spørre meg hva emosjonell intelligens var. Selv om de ikke brukte emosjonell intelligens som sin referanse ramme. Kunne det virke som om det ikke var et problem å kjenne seg igjen, i det jeg spurte omkring. For i neste omgang å ikke ha den kunnskapen, jeg som fagperson hadde omkring emosjonell intelligens. Videre spurte jeg omkring et området hvor det var lett å komme inn på personlige sider ved livet. Isteden for å betrakte dette området som noe som kunne læres, på lik linje med for eksempel norsk eller matematikk. Var det mer selvfølgelig å snakke ut fra egne erfaringer, hvor personlige opplevelser stod mer i sentrum. I dag vet vi at den beste måten å gjøre det på er sammen med en person, som en kan opparbeide tillit med. Når jeg kom som forsker-student og skulle møte mine informanter den ene gangen, ble dette en helt spesiell utfordring. Jeg lærte mye om egen rolle, som forsker med bakgrunn i slike erfaringer. Videre ønsket jeg ikke å gå videre med denne måten å undersøke min problemstilling på. Jeg kunne se at det ble for vanskelig å få tak i informantens subjektive opplevelse på egen emosjonell intelligens, og fikk selv erfare viktigheten av mer kunnskap omkring dette området.

3.2.2 Diskursanalyse

I en liten periode vurderte jeg også diskurs analyse (Neumann 2001), for å få et best mulig svar på min problemstilling. Her kunne jeg ta i bruk en ny kvalitativ metode i forsøke i å finne ut av hvordan vår emosjonelle intelligens kunne være til hjelp ved vår integrering. Også her fikk jeg en noenlunde samme erfaring som ved mine dybdeintervju. Jeg som fagperson kunne se gjennom de ulike tekstene se at de brukte sin emosjonelle intelligens, men ingen av de ulike forfatterne jeg valgte ut brukte emosjonell intelligens som sin referanse ramme. For hva som kunne føre til en bedre integrering.

Videre vil jeg ta med noen eksempler for å vise hva jeg mener. Jeg startet jeg med å bruke litteratur skrevet av fem kvinnelige innvandrere forfattere i Norge. De ulike bøkene var anbefalt i SINTEFs rapport om *”Kjønn og innvandring, og et flertydig blikk på norske forskningsbidrag”* (Berg 2005). Jeg mener at de utsagn jeg har valgt ut, sier noe om at emosjonell intelligens blir brukt ved deres integrering i det flerkulturelle Norge Uten at de selv bruker denne referanserammen for sine utsagn. For eksempel: *kampen, analysen og strategiene som har blitt nedlagt for å knuse rasismen – det er det jeg kjenner at jeg virkelig kan.*

Men svarte mennesker hører det egentlige budskapet, mellom de tomme ordene.

Den – i utgangspunktet – umulige kunsten å omskape sinnet til konstruktiv energi. Mange lykkes og mange får det ikke til.

Saken er at du har lov til å være sint. Du skal ikke tåle alt, men du må selv gi deg den tillatelsen. Fordi de fleste rundt deg vil kalle deg sensitiv og ustabil. Det er verken sunt eller uakseptabelt ikke å reagere, du MÅ gi frustrasjonen et språk (Tajik 2001).

Den religiøse og politiske praksis kveler menneskets frihet. Til helvete med dem! Minoriteter, majoriteter, innvandrere og innfødte, rasisme og antirasisme, glem disse begrepene. DETTE handler om mennesker, som har krav på menneskerettigheter fordi de tilhører arten menneske.

Vi skal ikke tolerere hverandres levemåte, vi skal utfordre den. Vi skal nyskape. Det er den prosessen alle verdens flerkulturelle samfunn er en del av (Rehman 2002).

Etter hvert som det gikk opp for meg, at jeg aldri kunne leve det livet jeg en gang hadde. Skjedde det noe med meg. Jeg kunne ikke lengre sette ord på hvilke følelser jeg hadde (Karim

1996). Slik jeg tolket tekstene mener jeg de ulike forfatterne bruker sin emosjonelle intelligens, for å forklare hvordan de har integrert seg her i Norge. Samtidig som de uansett peker på viktigheten av våre subjektive og menneskelige sider, om vår integrering skal bli vellykket?

I det korte møtet jeg hadde med diskurs analyse, har jeg forstått det slik at denne metoden kan være til hjelp for å forstå de mer fortolkende og hermeneutiske sider ved virkeligheten. Det finnes *noe* der, som i denne omgang blir forklart som en sosial verden. Denne sosiale verden blir forstått gjennom våre sanser og som ikke nødvendigvis lar seg konkretisere fullstendig. En diskurs analyse skal være til hjelp i så måte. Her skal man kunne gå inn i en sosial virkelighet og finne frem til meningsdimensjoner. I disse tilfellene forsøker man på en måte å skape en *fasit* for vår sansing, og ofte kalles dette for representasjoner. Diskurs analysen viser hvordan slike representasjoner blir institusjonalisert og får sin utbredelse. Samt hvilket spenn av representasjoner som til enhver tid er med på å utgjøre en diskurs (Neumann 2001).

I dette tilfellet var det jeg som forsker, som måtte kjenne på egne begrensninger. Jeg syntes ikke jeg hadde nok kunnskap om vår sosiale verden, til å gå inn å skape mine egne representasjoner omkring dette temaet. Til det er jeg for ydmyk ovenfor hva dette området *kan* bidra med. Dessuten hadde jeg allerede stiftet bekjentskap med begrepet emosjonell intelligens, og syntes at mye allerede var sagt her.

Videre skal ikke en diskurs være fastsatt på forhånd, men skapes igjennom de premiss som foreligger (Ibid). Det er forskerene som har kontroll over forskningsprosjektet, men informantene skal ha medvirkning i forhold til å definere innholdet av den informasjonen han eller hun vil formidle til forskerne (Thagaard 1998). Av denne grunn valgte jeg bort diskurs analyse også. Jeg kunne ikke bruke en allerede eksisterende diskurs, for å analysere tekstene. Heller ikke hadde jeg selv særlig lyst til å skape egne diskurser, og de begrensninger jeg da hadde måtte jobbe ut fra. På dette tidspunktet skjønnte jeg at en teoretisk tilnærming til emosjonell intelligens, muligens kunne være en beste fremgangsmetoden for meg.

Uansett er jeg glad for at jeg forsøkte å foreta en diskurs analyse. Fordi det var ikke før her jeg fant en tydelig stemme som sa klart i fra at også den *emosjonelle* siden ved våre liv har betydning, for en bedre integrering. Slik jeg ser det hadde alle forfatterne gjennom å fortelle sine historier, på en indirekte måte prøvd å fange sine individuelle emosjonelle prosesser. Ikke gjennom å beskrive hvordan de brukte sine for eksempel emosjonelle intelligens, men ved å

fortelle historier om det de faktisk opplevde. For meg ga det meg en mulighet for økt forståelse på området, og et bedre språk omkring temaet. Jeg som fagperson kunne se at de ulike forfatterne både identifiserte emosjoner, brukte, forstod og til og med klarte å håndtere emosjoner gjennom det de skrev. Uten at de selv brukte emosjonell intelligens som sin referanserammen.

3.2.3 Litteratursøk

I mellomtiden hadde jeg foretatt et grundig litteratur søk, og begynt å bli godt kjent med litteraturen omkring emosjonell intelligens. Jeg har stort sett under hele min prosess, ønsket å si noe om emosjonell intelligens. Problemet for meg har blitt hvordan jeg kan gjøre dette på en best mulig måte. Verken dybde intervju eller diskurs analyse, førte meg dit jeg ønsket. Heller ikke er det innlysende at de individuelle forutsetningene, dreier seg om *bare* emosjonell intelligens. De individuelle forutsetningene overlapper med hverandre, og lar seg ikke definere fullstendig. Igjennom denne oppgaven har jeg fått erfare at det er enklere å forholde seg til litteraturen, fremfor det virkelige livet. Teori er en ting, det virkelige livet noe annet. Av den grunn har jeg valgt å foreta en teoretisk tilnærming til min problemstilling, fremfor noe annet. Ved å gjøre det ønsker jeg å skape en større forståelse, for et området som enda ikke er så godt kjent hos folke flest.

Jeg startet mitt søk på BIBSYS og den norske litteraturen som fantes på området. Jeg var inne på hele bibliotek basen, tidsskrifter og hovedoppgaver. Samt emneportalen, hvor blant annet samfunnsfag og medisin, helse og sosial fag ble prøvd ut. Her fantes det en god del, men jeg fant raskt ut at jeg også måtte søke på utenlandsk litteratur i tillegg. Det gjorde jeg ved å gå inn på bibliotekets internett adresse⁶ og klikket meg inn på blant annet Norsk tidsskrift artikler, Social Science citation Index, Sociological Abstract, Social Services Abstract, Social Work Abstract og Medline.

Veien frem for å finne god forskning omkring emosjonell intelligens har gått igjennom den norske litteraturen som fantes på området, for til slutt å ende opp med mest amerikansk litteratur. Videre har jeg måttet lese en god del *ikke* vitenskapelig litteratur, og brukt en god del tid på å finne frem til den forskningen som foreligger. Videre er den forskningen som finnes så ny, at jeg har opplevd å vente i to uker på bøker som skal bli utgitt. I dag foreligger det en god

del mer vitenskapelig litteratur på området, enn da jeg startet mitt prosjekt. Av den grunn har jeg med den nyeste forskningen som finnes, i min hovedoppgave.

Underveis hadde jeg også kommet i kontakt med ulike forfattere på området, som har gitt meg verdifulle tips. Jeg har blant annet vært i kontakt med både Peter Salovey, Jack Mayer og Marc Bracett, og deres hjemmesider og linker⁷. Jeg har vært så nærme ny utvikling av litteratur på området, at uten denne kontakten tror jeg mye av den nyeste forskningen som finnes på området ikke hadde kommet meg til gode. Videre har jeg hatt stor nytte av e.mail korrespondanse med Randi B. Noye og hennes hjemmeside⁸. Samt saumfart det som fantes av litteratur omkring emosjonell intelligens.

Etter hvert skjønnte jeg at det var denne prosessen som skulle danne grunnlaget for min hovedoppgave. Det jeg egentlig hadde gjort hele tiden var å undersøke og finkjemme det teoretiske området omkring emosjonell intelligens. Her finnes det lovende forskning som forteller oss hvordan vi *teoretisk* kan forholde oss til hverandre på en emosjonell optimal måte. Det er denne kunnskapen jeg ønsker å undersøke grundigere i min hovedoppgave, i forsøket på å si hvordan denne kan være til hjelp for å føre en bedre integrering.

3.3 Design

Når jeg endelig bestemte meg for å foreta en teoretisk tilnærming, til min problemstilling. Ble det for meg viktig å vite hvordan jeg konkret kunne gå frem for å fullføre mitt hovedfag. Design er til hjelp for en slik utfordring. En god gjennomarbeidet plan er nødvendig, også når det gjelder en teoretisk tilnærming. Jeg vil videre begrunne min prosess for at min endelige rapport foreligger som den gjør i dag. Også i denne prosessen har det oppstått feilkilder, som jeg vil si noe omkring.

3.3.1 Teoretisk tilnærming og endelig problemstilling

Underveis i min forskning prosess har jeg blitt spurt flere ganger om ikke en teoretisk tilnærming kunne ha passet best for mitt tema. I dag kan jeg se at dette er den beste måten å

⁶ <http://www.ub.ntnu.no>

⁷ <http://emotionaliq.org.>, <http://eiconsortium.org.>, <http://www.eqj.org.>, <http://apa.org.>, <http://mhs.com.>, <http://emolit.org.>

⁸ <http://www.leadership-international.com.>

skrive den hovedoppgaven jeg ønsker på. Selv om *teori* omkring emosjonell intelligens også er noe fragmentert akkurat nå, lar den seg fortsatt utforske teoretisk. Det finnes ikke en felles teoretisk enighet på dette området, men emosjonell intelligens kan gi oss viktig informasjon i forhold til hvordan vi kan forstå våre individuelle forutsetninger på en bedre måte (Ciarprochi m.fl. 2001, Barrett m.fl. 2002, Matthews m.fl. 2004, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 1997, 2004).

En teoretisk tilnærming gir meg mulighet til å velge den litteraturen som er nødvendig, for å argumentere best mulig i forhold til min problemstilling. Min største utfordring i denne omgang blir å systematisere min teori opp mot min problemstilling. Slik slipper jeg å undersøke virkelighetens forhold til teorien, men kan heller konsentrere meg om den teorien som finnes omkring mitt tema.

Derfor har min endelige problemstilling blitt: *Kan emosjonell intelligens føre til en bedre integrering i det flerkulturelle Norge, og i tilfelle hvordan kan dette skje?*

3.3.2 En følgesvenn perspektiv

Innledningsvis har jeg sagt det er mitt eget engasjement som ligger til grunn for å skrive en slik oppgave som dette. Jeg har så lenge jeg kan huske hatt et behov for å stille eksistensielle spørsmål kan man si. Slik andre liker å spille et instrument eller løse en matematisk oppgave, like jeg å fundere på mennesker.

Derfor ble jeg glad da jeg ble tipset om boka *Flyktningskap* av Svante Lundberg (1989) hvor han bruker begrepet *føljeslagarnes perspektiv* når han gjør rede for sin metodiske tilnærming. Jeg har latt meg fascinere av denne tilnærmingen, og på mange måter er dette begrepet dekkende for det jeg har gjort i denne oppgaven. Denne metoden ligner på deltakende observasjoner, men kjennetegnes ikke med en klart avgrenset forskningsperiode. *En følgesvenn perspektiv* (fritt oversatt) tar utgangspunkt i seg selv, og har ikke hatt forskning som formål ved sine observasjoner. Lundberg (1989) bruker sine ti år fra det Latin Amerikanske eksilmiljøet. Jeg bruker mitt liv og mine seks år som ferdig utdannet sosionom for å gjøre noe av det samme som han. En kan *ikke* si at jeg har kommet utenifra med en klar avgrenset forskningsperiode eller problemstilling. I stedet er det mine egne, mer eller mindre spontane erkjennelser som ligger til grunn for mitt hovedfag prosjekt. Perspektivet jeg bruker dreier seg mer om tanker,

følelser og egen erkjennelse. På bakgrunn av mitt eget engasjement på de ulike områder jeg vil undersøke.

I denne oppgaven har jeg til hensikt å undersøke hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp ved vår integrering, og i tillegg si noe om hvordan dette kan skje. Fra før har jeg hatt ulik erfaring med integrering i det flerkulturelle samfunnet og emosjonell intelligens. Før jeg går videre vil jeg si noe om hvordan dette har vært for meg.

I dag kan jeg se at min hovedoppgave startet allerede, den dagen det ble slutt mellom meg og min utenlandske kjæreste. Vi måtte gi opp på grunn av *noe* vi ikke forstod godt nok hva var. På en eller annen måte ble det så mye som måtte forstås på nytt, kan hende omlæres, prates om, tolkes og forhandle seg frem til, at vi ikke klarte å knytte de bånd vi alle helst ønsket. Ingen av oss kunne med sikkerhet si hva dette var for noe, bare heller erkjenne at vi ikke maktet å leve sammen lengre. Min lærdom av dette var at jeg på denne tiden forstod hvor lite jeg *egentlig* visste om hva det vil si å være menneske, på godt og vondt. Jeg begynte å ane et ønske om å økt forståelse på dette området. Jeg ville forsøke så godt det lot seg gjøre å tilegne meg mer kunnskap på dette feltet. På denne tiden ante jeg ikke hvilken reise jeg hadde begitt meg ut på. I meg fantes det et ønske om å være rolig, men uansett oppsøkte jeg uroligheter. Jeg ønsket å skape stabilitet omkring meg, men det kunne virke som det ikke nødvendigvis kom av seg selv. Heller ikke tillit til meg selv og andre kom av seg selv, bare fordi jeg hadde et ønske om det? At dette har med mitt eget følelsesliv å gjøre, er jeg i dag ikke i tvil om.

Samtidig var jeg på denne tiden i gang med et sosionom studie, og også her kan jeg huske at vi etterspurte teorier som gikk mer i dybden på *innholdet* av for eksempel våre individuelle forutsetninger. Vi som var opptatt av integrering i det flerkulturelle samfunnet, syntes det var greit å *forstå* at det handlet om gjensidighet, reell likestilling, rettigheter og krav. *Men-* syntes vi i for liten grad ble utfordret på blant annet hva de ulike begrepene betydde for oss, som enkelt individer og innholdet av disse. Også her ble det bare henviset til den menneskelige siden ved oss, uten at det var noen teoretikere som direkte tok tak i denne siden ved livet. Samt i større grad forøkte å sette mer i system hva for eksempel følelser, personlighet eller nonverbal kommunikasjon etc. kunne bidra med ved vår integrering. På en måte ble det opp til oss selv å erfare og finne ut av.

Etter hvert ble jeg spesielt engasjert i forhold til emosjoner, og det var ikke vanskelig å gå ut i hverdagen å se hvor mye egne og andres følelser påvirket oss. Allerede under min praksis, hadde jeg ulike erfaringer med dette. Når jeg i min klient praksis skulle ha ansvaret for ei 16 år gammel jente fra Bosnia, som var oppvokst med vold og misbruk i hjemmet. Og jeg under mitt første besøk i hennes hjem både var redd, glad, irritert og nysgjerrig på en gang. Forstod jeg at det handlet om mer enn det teorien frem til da hadde klart å fortelle meg. Jeg hadde for lengst forstått de ulike teoriene, som fantes på området. Samtidig som jeg både gruet og gledet meg, til å ta fatt på veien frem for å bli en *profesjonell* sosial arbeider (Lauvås 1998, Killen 1999, Lingås 1999). Hvor det å *beherske* slike situasjoner som dette, skulle bli mitt grunnlag for å gjøre et godt arbeid.

Etter hvert har jeg fått seks års erfaring med å jobbe som sosionom, og hele tiden har jeg vært enormt fascinert over hvordan våre følelser kan påvirke oss i samhandling med hverandre. I dag er det dette engasjementet som ligger til grunn for å bruke *en følgesvinn perspektiv* (Lundberg 1989), i mitt hovedfag prosjekt. I all hovedsak har jeg som sosionom jobbet med rus og psykiatri. Videre har jeg også hatt sommerjobb i Oslo kretsfengsel mens jeg studerte, og vært utplassert på krisesenter og flyktninge kontor. Av en eller annen grunn har det alltid vært alle de møtene jeg har hatt med mennesker fra en annen kultur enn min egen, som har fascinert meg mest. Alltid var det disse menneskene som klarte å fange min oppmerksomhet, og fikk det lille ekstra på grunn av egen interesse og engasjement. *Og- i dag er det disse jeg ønsker å skrive en hovedoppgave for, eller skal man si omkring?*

En sosionoms fremste oppgave er å gå inn i relasjoner med andre mennesker og forsøke å skape tillit (Karvinen 2001). På en måte kan man si at vi forsøker å forstå hva det er som skjer *i og mellom* mennesker når de omgås hverandre. Min erfaring har blitt at jeg i møtet med mennesker fra andre kulturer enn min egen, har jeg hatt min beste stunder. Samt lært *enormt* mye tror jeg! Her har jeg møtt mennesker, som til tross for forskjellighet, sosiale spenninger, fordommer, ja til og med vold og rasisme. Kan kunsten med å omgås hverandre emosjonelt optimalt. Store kultur forskjeller, språk og religion *gjør* det vanskelig å omgås hverandre emosjonelt (Elfenbein m.fl.2002, 2002, 2002). Samtidig som jeg opplever det som om de som har integrert seg godt her i Norge, *leker* seg meg slike utfordringer som dette. Jeg synes det kan se ut som om de har bestemt seg for at slike utfordringer kan løses? I denne oppgaven ønsker jeg å bruke *mine* observasjoner og ulik erfaring på området, for å bedre belyse hva som faktisk

kan skje ved vår integrering i dag. Jeg tror at en slik lekenhet kan komme av at de gjennom flere år blant annet har kjent på sine følelser, og utviklet seg som mennesker av den grunn.

Hva det er som egentlig skjer i og imellom oss mennesker når vi møtes, og hvordan vi kan omgås hverandre optimalt ved vår integrering. Er ikke lette spørsmål å svare på? I denne oppgaven skal jeg altså ta for meg emosjonell intelligens, som en mental funksjon for å gjøre det. Fra før har jeg gått opp en emosjonell vei for *meg selv*, senere som *sosionom*. I denne oppgaven ønsker jeg å undersøke hva emosjonell intelligens kan bidra med når det gjelder vår *integrering, i det flerkulturelle samfunnet*.

3.3.3 Å tenke, føle og selv erkjenne

Fordi *jeg* skal finne ut av hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp ved vår integrering, og hvordan dette kan skje. Har jeg selv måtte finne ut av hva emosjonell intelligens egentlig er, og kan *bidra* med på området. Ved å ta i bruk en teoretisk tilnærming sammen med en *følgesvinn perspektiv* (Lundberg 1989) vil jeg bruke meg selv som data kilde og tolkningsramme for det jeg skriver. Det vil si at det er mine egne observasjoner og erfaringsbakgrunn, som ligger til grunn for det jeg skriver. Ved å gjøre det på denne måten gir det meg muligheter for *både* et innefra og et utenfra perspektiv. Innenfra ved å foreta en teoretisk tilnærming på begrepet emosjonell intelligens. Utenfra når jeg forsøker å forstå og vise *hvordan* emosjonell intelligens kan brukes ved vår integrering, gjennom en *følgesvinn perspektiv*. For å kunne gjøre dette har jeg selv måtte tenke, føle og erkjenne hvordan emosjonell intelligens kunne være til hjelp ved vår integrering.

Min interesse har alltid ligget omkring mennesker fra andre kulturer enn min egen, kan man si. Selv om jeg *ikke* har jobbet *direkte* med verken flyktninge eller innvandrere spørsmålet, har jeg til sammen kan hende møtt 1000 ulike klienter. Videre kan hende 150 og 200 av disse har vært mennesker med utenlandsk bakgrunn. I tillegg har jeg hatt et fadder barn fra Somalia i mange år. Og engasjert meg i organisasjonen SAHI og vært så heldig å hatt venner og bekjenter fra andre kulturer enn min egen.

Når det gjelder min egen modningsprosess i forhold til hvilken betydning de emosjonelle forutsetningen, har for å skape en bedre integrering. Har jeg vært i to ganger i Nord Afrika, og fått kjent på kroppen hva ulike kulturer kan tilføre oss følelsesmessig. Videre har jeg også vært

i Spania og Tyrkia under min studie. Fra tidligere har jeg 12 ulike reiser i forskjellige land og med forskjellig lengder, å se tilbake på. I tillegg til at jeg har utforsket byene, menneskene og hvilken kultur som fantes mellom brosteinene. Har jeg forsøkt å kjenne litt på hvilke følelser, som omgir meg og andre når vi har med andre kulturer å gjøre.

Selv tror jeg at vår emosjonelle intelligens blir satt på en ekstra prøve, når det gjelder å omgås andre kulturer optimalt. Når vi reiser kan vi ikke lengre ta ting for gitt, men være mer åpen for å selv erkjenne det som skjer der og da. Vi kan ikke lengre basere oss på en kjent eller skal man si stereotypisk måte å forholde seg til omgivelsene på. Her bør alle sanser være åpne for inntrykk, om en vil omgås sine omgivelser optimalt. I denne omgang tror jeg også våre følelser, er med å spille en rolle.

Som jeg har sagt innledningsvis har jeg de siste åtte årene drevet med Acem meditasjon. Her har jeg møtt et miljø, som med den største selvfølgelighet har forholdt seg til både følelser, stemninger, assosiasjoner, farger, minner, dags-rester, tankestrøm, bilder og ellers alt som har med det å være menneske å gjøre⁹. Det stilles spørsmål om en er dette bevisst eller om det finnes i mer diffuse termer i oss. Strammer det eller sitter det for løst. Hvilke holdninger har man og hvordan preger ens eget selvbilde hverdagen. Slike spørsmål som er så lett å glemme i en ellers så travel hverdag, finnes det her et miljø for. For min egen del må jeg si at det har vært utrolig givende å få lov til å utforske denne siden ved livet også. På mange måter kan jeg si at det er en erfaringskunnskap som jeg ikke ville ha vært foruten.

Etter at jeg bestemte meg for å skrive en oppgave om integrering og emosjonell intelligens, har jeg under mitt hovedfag deltatt på et ukes kurs, for å utvikle egen emosjonell intelligens gjennom Acem. Her var flere nasjonaliteter tilstede, og jeg må si at det var en av mine mest fornuftige investeringer noensinne. På bakgrunn av dette kurset ble jeg invitert for å være med i en ny gruppe, som hadde til hensikt å gå mer i dybden på egen emosjonell intelligens. Denne gruppen samlet seg over ti tirsdager i en tre måneders periode for å lære å bli kjent med blant annet emosjonelle sider ved seg selv. I skrivende stund deltar jeg på et intensivkurs med samme formål. Vi har samlet oss fire torsdager for å diskutere mer generelt om erfaringer fra dette området. Dette var et kurs som ble anbefalt for viderekomne, og jeg må si at det hjelper å ha språk og tanker omkring egen emosjonell erfaring også.

⁹ Begrep som blir brukt for å forklare *spontan-aktivitet* en møter ved meditasjon.

Ettersom det ikke finnes så mye forskning på emosjonell intelligens enda. Er jeg blitt nødt til å lese annen litteratur for å få tak i hva det vil si å være menneske, samt hva våre individuelle forutsetninger består i og hva emosjonell intelligens kan dreie seg om. I min bokhylle har jeg til sammen kan hende en plass mellom 400 og 500 bøker. Her vil jeg i tillegg til mitt fag nevne at jeg på fritiden har lest Paolu Coelho, Jostein Gaardner, Are Holen, Nick Hornby, Dalai Lama, Erlend Loe, Kjell Madsen, Thomas Moore, Randi B. Noye, Arne Næss, Robert M. Pirsig, Finn Skårderud og Hanne Ørstavik¹⁰.

I forhold til poesi har Randi Boye inspirert meg, Olav H. Hauge, Alf Prøysen, Inger Hagerup og Bjørn Jansen¹¹ vært til stor inspirasjon for meg.

Jeg har sett ulike innvandrere filmer blant annet *Mot veggen*, *Jalla Jalla*, *Kopps*, *Zozo*, *Import eksport*, *Izzat*¹².

Samt lest innvandrere litteratur blant annet Siba Shakib, Haruki Murakami, Memo Darez og Jonas Hassen Khemiri¹³

Sist men ikke minst har jeg lest en god del alternativ litteratur, hvor jeg i denne omgang nevner *Helbred deg selv* med Susanna Ehdin, *Håndbok for sjelen* med Richard Carlson m.fl., *Intuisjon* med Anna Bornstein, *Skjønnhet innenfra* med Victoria Moran, *Smil deg glad og frisk* med Liz Hodgkinson, *Forny ditt selvbilde* med Stig Storlie, og *Det tredje øyet* Lobsang Rampa¹⁴.

Etter hvert har jeg også oppsøkt situasjoner som gir meg emosjonelle opplevelser og en kan si at jeg av ulike grunner i større grad hatt utbytte av galleri, kunst og arkitektur i for eksempel på min reise i Praha. Jeg fikk virkelig kjent på følelser når jeg stakk innom Riksmuseet i Amsterdam. Hvor jeg blant annet så Rembrandt, Van Gogh og etter hvert fikk tatt turen for å besøkt museet for moderne kunst.

¹⁰ Alle forfatterne som blir nevnt her finnes i litteraturliste, ved til inspirasjon.

¹¹ Alle poeter som blir nevnt her finnes i litteraturliste, ved til inspirasjon.

¹² Henviser til litteraturliste, og andre kilder for nærmere utdyping av filmer.

¹³ Alle forfatterne som blir nevnt her finnes i litteraturliste, ved til inspirasjon.

¹⁴ Alle forfatterne som blir nevnt her finnes i litteraturliste, ved til inspirasjon.

En kan si at jeg har tenkt, følt og selv erfart for å komme dit jeg er i dag. Teori omkring emosjonell intelligens, er en ting. Noe annet er det å virkelig forstå og leve etter dette området. Selv blir jeg mer og mer sikker på at dette området, er noe vi har for liten kunnskap om i dagens samfunn. Helt sikkert er det at det dreier seg om en alternativ måte å se verden og mennesker på. Hvor ikke for eksempel det å være lik blir satt i sentrum, men forskjellighet. Følelser forteller oss hva vi *må* ha, og at tankene forteller oss *hvordan* vi kan møte dette (Barrett m.fl. 2002).

I min naive tro må jeg si, at jeg trodde det fantes mer forskning som forklarte hvordan man kan forholde seg til de individuelle forutsetningene og emosjonelle intelligens. Det overrasker meg at forskningen ikke har vært mer aktiv på dette området. På mange måter er det blitt nødvendig å lese *ikke* vitenskapelig litteratur, for å forstå hva vitenskapen mener. Underveis i min forskning prosess har jeg fått høre, at jeg skriver en kontroversiell oppgave. På mange måter har dette gjort meg en smule urolig, men samtidig har jeg visst at det kan la seg gjøre å gjennomføre en slik oppgave som dette. På bakgrunn av min egen erfaring på området, og ikke den kunnskapen som finnes i samfunnet generelt.

3.4 Forskerens etiske rolle

Også jeg har fått testet min etiske rolle som forsker underveis for å komme frem til at en teoretisk og *følgesvinn perspektiv* (Lundberg 1989), er de mest rette metodene for meg. Jeg har brukt flere forskjellige metoder for å komme dit jeg er i dag, og som vi har sett har også denne prosessen blitt en del av min oppgave (Hammersley m.fl. 1996, Thagaard 1998, Hellevik m.fl. 1999, Ringdal 2001). Når det gjelder dybde intervju og diskurs analyse, synes jeg det å velge bort metoder, har satt min etiske rolle som forsker på prøve. En ting er det å bruke bøker, som et utgangspunkt. Noe annet blir det når jeg velger bort dybde intervju og det *virkelige* mennesker har bidratt med.

Uansett kan man på en måte si at alle de menneskene og krumspringene jeg har gjort, har blitt en del av denne oppgaven. På en indirekte måte er alle mine informanter, klienter, venner, bekjente, kolleger, veiledere og de ulike metoder jeg har brukt. Blitt en del av min hovedoppgave og mitt erfaringsgrunnlag, som jeg bruker i denne oppgave. Dette har gjort det ekstra viktig for meg å være bevisst min egen rolle som forsker. Forskerens største etiske retningslinje er blant annet å sikre konfidensialitet og ta hensyn til hvilke konsekvenser

intervjuet kan ha på den som blir intervjuet (Kvale 2001). Jeg har gjort mitt best for at ingen skal kunne kjenne seg igjen, på den måten jeg fremstiller oppgaven. Videre kan man si at de menneskene som jeg har møtt, virker igjennom meg som fag person. Det er først og fremst ikke for eksempel mine informanter sine uttalelser jeg bruker, men hvordan de har bidratt til å øke min egen forståelse på området. Det har gjort meg *ydmåk* som forsker, og mitt høyeste ønske av den grunn. Er å få lov til å *bidra* med noe ved vår integrering og for det flerkulturelle samfunnet.

Når det gjelder å bruke en teoretisk tilnærming og en *følgesvinn perspektiv* (Lundberg 1989). Vil jeg tro den største svakheten ved en slik fremgangsmåte, utvilsomt er at den er lite systematisk og veldig subjektiv. Det er en sjanse for feiltolkninger ved å benytte en metode som dette, og på en måte utnevner jeg meg selv til eksperten på området. Det blir en viss risiko i forhold til min egen for-forståelse og vurderingsevne på området. Faren er at jeg kan bli forledet av min egen for forståelse og ikke klarer å bringe videre det en eventuell empirisk oppgave ville gjort. Jeg bruker ikke informanter til å belyse min problemstilling, men kommer selv med eksempler fra min virkelighet. Dette krever en stor bevissthet omkring egen person og rolle. Samt en *ydmåkhet* i forhold til det stoffet jeg har bearbeidet (Lundberg 1989, Berg 1992), og jeg har gjort mitt beste for at det er nettopp det jeg har gjort. Jeg kan vell ikke garantere for at de som forsøker å gjøre en lignende oppgave etter meg, vil komme frem til de samme vurderinger og tolkninger som jeg. Fordi alle vil ha ulik erfaring og vil av den grunn bli preget av ulike forståelser. Derfor vil ikke noe annet enn akkurat *det* være vår garanti for sikkerheten omkring forskningen, fremfor noe annet.

3.5 Formålet med oppgaven

Formålet med oppgaven har vært å finne ut av hva som kan føre til en bedre integrering, og i tilfelle hvordan dette kan gjøres. Jeg har valgt å undersøke hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp i så måte. Jeg ønsker ikke å trenge meg på det flerkulturelle feltet ved å si, *se her* er det enda et området dere må lære dere, før dere kan bli ordentlige nordmenn. Jeg tror at dere kan dette fra før, og kan hende lære *oss* noe på dette feltet.

En teoretisk tilnærming til emosjonell intelligens kan være til hjelp for å sette språk på det som *egentlig* skjer ute i hverdagen i det flerkulturelle Norge. Jeg stiller kun spørsmål om ikke vår

emosjonelle intelligens kan føre til en bedre integrering, og viser hvordan dette kan gjøres? Så får jeg bare håpe at jeg ikke støter noen ved å gjøre det på denne måten.

Det kan være at denne retningen ikke passer for alle, og det er lett å komme til å ønske at alle burde ha forstått hva emosjonell intelligens kan bidra med. Min erfaring er at slik er det ikke. Alltid vil det være noen grupper i samfunnet denne retningen passer bedre for, og ikke. Derfor håper jeg at denne hovedoppgaven kan komme *de det gjelder*, til gode!

KAPITTEL 4: HVORDAN EMOSJONELL INTELLIGENS KAN VÆRE TIL HJELP VED VÅR INTEGRERING - EN TEORETISK TILNÆRMING

*Rule your feelings,
lest your feelings rules you.*

Syrus

I dette kapittelet vil jeg gjennom en teoretisk tilnærming undersøke hvordan emosjonell intelligens, som en *mental ferdighet* kan være til hjelp ved vår integrering. Det vi si en *ny og alternativ* måte å betrakte våre emosjoner på, og kan hende de utfordringer vi står ovenfor ved vår integrering. Det er ikke gitt å vite hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp, som en mental ferdighet. Derfor vil jeg bruke dette kapittelet til å finne ut av hvordan i tilfelle det kan skje. For å vite hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp ved vår integrering i det flerkulturelle samfunnet, bør man vite noe om hva intelligens og emosjoner er. Derfor starte jeg dette kapittelet med først å si noe om hva intelligens er, og hvordan emosjoner knytter seg til dette begrepet. Jeg vil fremheve intelligens debatten fra tidlig 1800- tall, og frem til i dag. Nyere debatter mener emosjonell intelligens knytter seg til intelligens begrepet, som en mental funksjon. Jeg gjennomgår hvordan dette blir begrunnet, og sier noe om den generelle diskusjonen som finnes omkring emosjonell intelligens i dag. Ved å gjøre det på denne måten sier jeg samtidig noe om hvordan våre emosjoner kan bli forstått og betraktet.

Gjennom en teoretisk tilnærming på emosjonell intelligens, ønsker jeg å undersøke hvordan debatten omkring emosjonell intelligens er *utfordret og endret* med tidenes løp. Samtidig ønsker jeg at et historisk tilbakeblikk vil gi verdifull *kunnskap* for å forstå emosjonell intelligens sin betydning for vår integrering i dag. En gjennomgang og vurdering av litteratur omkring intelligens og emosjonell intelligens, vil forhåpentligvis føre leseren frem til en større *forståelse* for fenomenet teoretiske og praktiske funksjon i dag. Underveis vil jeg bruke eksempler, for å lette forståelsen på området.

4.1 Intelligens

Intelligens har blitt ulikt definert, av ulike mennesker i enhver tidsepoke vi har vært en del av. Historien viser oss at det allerede på Pythagoras' tid var et spørsmål som ble utforsket. Pythagoras kanskje-ikke-så-hjelpsomme-beskrivelse, definerte intelligens som *the winds*. Her kan man få assosiasjoner til noe som går lett. Videre til Descartes definisjon på intelligens som *evnen til å skille rett fra galt*, som bærer mer preg av hvilken moral og etikk vi orienterer oss etter. Den mest siterte og brukte definisjonen på intelligens opp gjennom tidene er blitt Wechslers oppfattelse på området. Hvor intelligens blir definert som *menneskets global kapasitet til å handle hensiktsmessig, tenke rasjonelt og til å håndtere sine omgivelser optimalt* (Salovey m.fl. 2004).

Det er blitt hevdet at *alle* mennesker og folkeslag vet hva intelligens er, men på en annen side aner vi ikke hva det dreier seg om (Sternberg 2000). Også teorien på området er preget av et slikt utgangspunkt.

Slår man opp i en ordbok¹⁵ blir intelligens definert som vår tankeevne og vår evne til å løse problemer. Om man går videre og slår opp i et leksikon¹⁶ har intelligens blitt ulikt definert av ulike forskere, og listen er like lang og uendelig som teorien tilsier oss den skal være.

- *The power of good responses from the point of view of truth and facts.*
- *The ability to carry on abstract thinking.*
- *Sensory capacity, capacity for perceptual recognition, quickness, range or flexibility of association, facility and imagination, span of attention, quickness or alertness in response.*
- *Ability to learn or having learned to adjust oneself to the environment.*
- *Ability to adapt oneself adequately to relatively new situations in life.*
- *The capacity of knowledge and knowledge possessed.*
- *The capacity to inhibit an instinctive adjustment, the capacity to redefine the inhibited instinctive adjustment in the light of imaginably experienced trial and error, and the capacity to realize the modified instinctive adjustment in the overt behavior to the advantage of the individual as a social animal.*

¹⁵ Pedagogisk psykologisk ordbok (1991).

¹⁶ Store norske leksikon, bind 7.

- *The capacity to acquire capacity.*
- *A biological mechanism by which the effects of a complexity of stimuli are brought together and given a somewhat unified effect in behavior.*
- *The capacity to learn or to profit by experience.*
- *Sensation, perception, association, memory, imagination, discrimination, judgment and reasoning* (sitat s. 8 Sternberg 2000).

Til dags dato er det ingen som har klart å definere intelligens fullstendig. Heller ikke når man forsøker å teste hva intelligens er, kan man med sikkerhet si *hva* det er man tester. Hva intelligens er blir av den grunn forstått ut fra ulike metaforer, og selve ideen om hvordan intelligens kan være til hjelp. Som for eksempel geografisk metafor, data metafor, biologisk, genetisk, antropologisk, sosiologisk og system metaforer.

Uansett kan det se ut som det finnes en viss *enighet* for alle de ulike tilnærmingene på noen områder. I denne oppgaven vil dette være mitt utgangspunkt for det jeg senere vil drøfte og analysere i oppgaven. For at emosjonell intelligens kan være til hjelp ved vår integrering bør man orientere seg etter de tradisjoner som finnes på området. Det finnes en generell enighet om at intelligens er viktig for *hvordan* vi omgås våre omgivelser. Tradisjonelt har dette dreid seg om å kartlegge individuelle forskjeller. Videre finnes det en enighet om at intelligens har med våre *mentale ferdigheter* å gjøre. Det vil si hvordan vi løser våre problemer, vurderer og tolker oss selv og andre, spiller en avgjørende rolle for om vi opptrer intelligent, eller ikke. Det vil for eksempel ved vår integrering si hvordan vi forholder oss til individuelle forskjeller, ved hjelp av våre mentale ferdigheter.

I denne oppgaven vil de mentale ferdighetene bli sett på som en aktivitet, som skjer *i* en selv, men også hvordan en bruker de mentale ferdighetene for å skape en optimal sammenheng med sine *omgivelser*. For eksempel vil hvordan en forsøker å forstå språk og dialekt på en best mulig måte, ved hjelp av sine mentale ferdigheter være avgjørende i denne omgang.

På mange måter kan man stille seg spørsmålet om hvorfor det i det hele tatt er vesentlig å bry seg om hva intelligens er, når det ikke finnes noen fullstendige forklaringer på området. Våre mentale ferdigheter er komplekse, og de individuelle forutsetningene mange. Ja, kan hende til og med uendelige. Det finnes lister som kartlegger de individuelle forutsetningene til å ligge på

en plass mellom 400 og 8000 (Sternberg 2000). Noen vil i tillegg hevde at vi aldri kommer til å finne fullstendige forklaringer på dette området.

4.1.1 Underliggende antagelser

Jeg tror ikke det trenger å være selvfølgelig å vite hva en mental ferdighet er, derfor vil jeg si mer om hvordan dette området kan bli oppfattet. Om man ønsker å betrakte intelligens som viktig *i dag*, knytter intelligens seg til teorier som har med våre underliggende antagelser (implicit theories) å gjøre. Teorier omkring underliggende antagelser har å gjøre med hvordan vi forholder oss til det som, ikke nødvendigvis trenger å være opplagt i oss selv og andre. Det antas at dette utgangspunktet påvirker hvordan vi vurderer og tolker hverandre. Tanken er at selv om vi ikke vet hva intelligens er, har vi alle sammen i større eller mindre grad en *ide* av hva intelligens kan være. Om man ønsker å se viktigheten av begrepet intelligens, bør man derfor finne ut av hva denne ideen og forestillingen *kan* dreie seg om. Om vi for eksempel i større grad hadde tatt hensyn til våre underliggende antagelser, ved vår integrering. Hadde *måten* vi evaluerer oss selv og de menneskene vi har omkring oss spilt en større rolle. Årsakene til for eksempel sosiale spenninger, fordommer, vold og rasisme hadde i større grad blitt lagt til hvordan vi ser etter det som blir uttrykt på en mer indirekte måte. I en slik sammenheng blir det viktig å samle kunnskap om denne siden ved oss selv og hverandre også. Fordi det er de underliggende antagelsene som styrer oss i måten vi tar beslutninger, vurderinger og løser våre problemer på, ved hjelp av våre mentale ferdighet (Sternberg 2000).

Det hevdes at alle mennesker og folkeslag har en ide om hva intelligens er. For eksempel kan man se at mennesker i Vesten i større grad har hatt en ide om at skolekunnskap er en intelligent handling, fremfor de som lever i Østen. En kan si at det finnes uendelige ideer om hva intelligent handling kan dreie seg om, rundt omkring i verden og i enkelt mennesket. Tidligere har vi sett at det allerede på Pytagoras tid, var et viktig spørsmål. For ytterligere å forklare hva en ide om intelligens kan være, har vi i dag for eksempel ulike metaforer for å si noe om hva intelligens kan være. For eksempel geografisk metafor, som mener vår intelligens er et som et kart for vår hjerne. Antropolog metaforen som mener vår intelligens er et produkt av vår kultur. Sosiolog metaforen som mener måten vi sosialisierer oss på, har betydning for hva som er intelligent. I tillegg har hvert enkelt menneske ulike erfaring, personlighet og er en del av ulike situasjoner til enhver tid. Som igjen vil prege hva vi mener er intelligent handling.

Teorier omkring underliggende antagelser viser oss i tillegg sin viktighet, ved å si at vi alltid bør bestrebe oss for å *lete* etter fullstendige forklaringer. Selv om det nødvendigvis ikke finnes fullstendige forklaringer i den situasjonen vi er en del av. Bør vi la de underliggende antagelsene hele tiden forøke å forstå, det som *kan hende* kan forklares fullstendig. Tanken er at det er de underliggende antagelsen som bygger opp om de mer konkrete antagelsene, og vise verca. Vi bør på en måte bestrebe oss på å forstå mest mulig av situasjonen vi er en del, så godt det lar seg gjøre hele tiden (Ibid).

Fordi det vi oppfatter som intelligent handling, vil være vår målestokk i forhold til hvordan vi forholder oss til oss selv og de menneskene vi har omkring oss. Det blir avgjørende i hvor stor grad av bevissthet, som finnes omkring *hvordan* vi bruker våre underliggende antagelser og ideer omkring hverandre. Ved å ta hensyn til de underliggende antagelsene, skal det gjøre det lettere å se individuelle og kulturelle forskjeller. Samt å tenke hensiktsmessig i forhold til alder og utvikling. På en måte dreier det seg om å hele tiden lete etter den mest fullstendige og beste forståelsen på området, slik at vi kan omgås hverandre på en så optimal måte som mulig (Sternberg 2000). Ved et slikt utgangspunkt kunne man ikke *bare* legge forklaringene til problemene ved vår integrering, til for eksempel religion eller kultur tradisjoner. I tillegg hadde man måtte forøke å finne ut av hvilken ide av verden den andre personen en hadde med å gjøre, var i besittelse av.

Her finnes det utallige ideer om hva intelligens er, både på et menneskelig plan men også på et samfunn og kan hende et system plan. Teorier omkring underliggende antagelser viser oss sin viktighet, ved å si at vi bør i større grad forsøke å få tak i hva de underliggende antagelsene er om hverandre. Om vi gjør det er tanken at skal vi bli bedre til å snakke *med* hverandre, isteden for *forbi* hverandre (Ibid). Ved vår integrering er det blitt hevdet at det å snakke med hverandre, har blitt vår største utfordring av alle. Før vi kan integrere våre innvandrere på en respektfull og likeverdig måte (Gullestad 2002).

4.1.2 Enkle eller kompliserte mentale ferdigheter

Grunnen til at vår intelligens ikke har latt seg definere fullstendig, har sin bakgrunn i om intelligens *bare* skal bestå av enkle eller komplekse ferdigheter. Tradisjonelt har intelligens eksklusivt blitt koblet opp mot kognitive ferdigheter. I tillegg har våre mer subjektive og psykologiske sider forsøkt å knytte seg til begrepet intelligens, men uten å lykkes. Av den grunn

har de subjektive og psykologiske sider ved oss, som ikke lar seg definere som en kognitiv ferdighet. Blitt stående som grunnen til at vår intelligens *ikke* kan defineres fullstendig (Sternberg 2000). Enda i dag er denne gåten uløst, selv om emosjonell intelligens gir håp i så måte. Vider skal vi se på hva denne uenigheten har bestått i.

Denne uenigheten startet allerede sent 1800-tallet kan man si, hvor tre forskere utpekte seg spesielt. Galton og hans tilhengere mente at intelligens bare kunne bli betraktes ut fra *enkle* mentale ferdigheter. Det kunne bare være noen *få* mentale ferdigheter som kunne bli ansett som intelligent. Hvilke ferdigheter som skulle betraktes som intelligent, ble bestemt av datidens filosofer. På denne tiden ble evnen til å skille mellom ulike stimuli og reaksjonstid i forhold til for eksempel en forelesning, ansett som intelligent (Guildford 1967, Sternberg 2000). I kjølvannet av denne tradisjonen antas det å ha vokst frem et rasehierarki. Galton og hans tilhengere støttet sterkt Darwin sin evolusjonsteori, om at menneskets unikheter var en *medfødt* begavelse. På bakgrunn av en slik forståelse ble noen mennesker og kulturer betraktet som mindre intelligente enn andre.

Heldigvis kan man si, kom det en motsats til denne forståelsen. Hvor en mann ved navn Binet mente at vår intelligens i tillegg burde bli studert ut fra *komplekse* mentale ferdigheter. Som for eksempel hukommelse, evnen til å huske og gjengi tall, samt det å lese og skrive diktat. I tillegg mente han at vår intelligens ikke bare var en følge av arv, men også var noe som kunne *læres og utvikles* over tid. Binet var også den første til å utarbeide en test på intelligens. Han var uendelig fascinert av alle nyansene og forskjellene på området, men kom frem til at bare det som kunne testes måtte bli betraktet som intelligent. Binet mente det ikke et kunne ikke gjøres forskjell på folk, med bakgrunn i arv og heller ikke miljø (Ibid).

På bakgrunn av de mange studier som ble gjort, utarbeidet en mann med navn Spearman en to-faktor teori. Hvor han antok at det *alltid* var noen ferdigheter, som korrelerte med hverandre. Disse ferdighetene kalte han for g-faktorer. Tradisjonelt har disse ferdighetene blitt knyttet opp mot våre kognitive ferdigheter. De andre faktorene som falt utenfor den generelle intelligensen, ble samlet i betegnelsen s-faktorer. Her fantes det utallige variasjoner, og ble stående som grunnen til at vår intelligens ikke kunne stadfestes en gang for alle. Tradisjonelt har disse forutsetningene blitt knyttet opp mot våre subjektive og psykologiske sider (Sternberg 2000).

På folkemunnen har denne unenigheten blitt kalt *skille mellom hodet og hjertet*. Dette har hatt å gjøre med *hvilke* ferdigheter, som skal ansees som intelligente. Skal vårt hode styre våre atferd *eller* vårt hjerte. Tradisjonelt har vår intelligens blitt koblet opp mot *bare* våre kognitive ferdigheter. De kognitive ferdighetene har hatt å gjøre med vår fornuft og vår erfaringsbaserte erkjennelse å gjøre. Kognitiv psykologi har tradisjonelt blitt sett på som våre tanker, erkjennelse, og hvordan vi nyttiggjør oss sansing og persepsjon¹⁷. Kognitiv ferdigheter har med hvordan vi løser våre problem ved hjelp av språk og tenkning, på en logisk måte. I vår tid har skole kunnskap som for eksempel matematikk og norsk blitt knyttet opp mot intelligent handling (Sternberg 2000).

Som en sterk kontrast til kognitive ferdigheter, har våre subjektive og psykologiske forutsetninger blitt satt. De har å gjøre med sinnets aktiviteter, og hjertete aktivitet. Våre emosjoner, følelser og viljestyrte aktivitet står i sentrum ved et slikt utgangspunkt. Moral og verdiutsagn blir sterkt fremhevet ved denne tankegangen¹⁸. Her har det blitt antatt at det ikke finnes noen endelige svar, som vi for eksempel kan finne ved en logisk positivistiske tankegangen (Gilje m.fl. 1993). Av den grunn kan man si at det å ha kunnskap omkring seg selv som menneske, har blitt ansett som en mindre intelligent handling.

Hvilke konsekvenser dette har hatt for vår integrering, i det flerkulturelle samfunnet er vanskelig å si. I dag etterspørres det bedre retningslinjer i forhold til *hvordan* vi kan møte de mer subjektive og psykologiske sider ved vår integrering (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003-2004)).

4.1.3 Nyere debatter omkring intelligens

Teori omkring intelligens har *ikke* endret seg så mye fra den ble presentert som en autoritær form av Binet og Galton tidlig 1800 tallet, og frem til i dag (Guildford 1967, Sternberg 2000). Noen ganger kan man tenke slik om vår integrerings debatt også. Driver vi fortsatt å forklarer individuelle forskjeller gjennom enkle kognitive ferdigheter? Eller medfødte egenskaper og arv? I våre forsøk på å forstå oss selv og våre omgivelser kan det se ut som vi bruker de samme teoriene nå, som da? Videre vil jeg derfor forøke å oppsummere hva nyere debatter på området kan fortelle oss i så måte.

¹⁷ Store Norske leksikon, bind 7. Samt generell forståelse i litteratur jeg ellers bruker omkring området.

I årenes løp har det blitt gjort enormt mye forskning, i forøket på å kartlegge intelligens begrepet fullstendig. Det finnes utallige teorier, modeller og tester, som forsøker å si noe om hvordan vi kan forstå og definere vår intelligens. Gang på gang har forskningen måtte gi tapt i forsøket på å kartlegge intelligens begrepet fullstendig. Kognitive eller psykologiske ferdigheter. Medfødte egenskaper, arv, miljø og læring. Teorien forteller oss at det nærmest ikke finnes grenser for hva som kan komme til å bety noe for å omgås hverandre på en bra måte. Det finnes en dybde og kompleksitet når det gjelder menneskelig aktivitet, som enda ikke er fullstendig forstått.

Om man forsøker å forstå, har for eksempel en bedre integrering å gjøre med *flere* betraktningene. Det å integrere seg ved hjelp av kunnskap fra disse teoriene ville ha blitt å *kombinere* en forståelse ut i fra at enkle kognitive ferdigheter og medfødte egenskaper spiller en rolle. For i neste omgang å forsøke og kombinere det med komplekse psykologiske forutsetninger, miljø og at læring spiller en rolle. Ved et slikt utgangspunkt blir intelligent handling noe som er *dynamisk* og i stadig *forandring*. I neste omgang vil det si at *mennesket* alltid vil være sterkt og svakt, og at det å integrere seg bør betraktes ut fra en *proessorientering*. Det vil si at *noe* alltid vil være statisk, mens noe også vil komme til å forandrer seg over tid (Sternberg 2000).

Hva dette *noe* er bestemmes i tillegg til enhver tid av hvilket samfunn vi er en del av. Det vil si at det finnes et grunnleggende syn for hvordan vi bør omgås hverandre, i samfunnet generelt. Hva som oppfattes som intelligent oppførsel, avhenger av tiden vi lever i (Gilje m.fl. 1993, Sternberg 2000).

Det neste spørsmålet i denne omgang, blir om dette er mulig? Vi kan se at de ulike ideene går fra det enkle til det kompliserte. Alle faktorene har hver for seg *ulike svar* på intelligens gåten, men samtidig har de også noe *felles* å fortelle oss. Alle har de det til felles at de peker på viktigheten av våre kognitive *prosesser*, det vil si at våre mentale psykologiske ferdigheter blir ansett som viktig. Samtidig som de alle sammen sier at området trenger mer spesifikasjoner. Til sammen gir de en god forståelse av begrepet intelligens, og gir gode direktiver for hvordan vi kan omgås hverandre på en bedre måte ved vår integrering (Sternberg 2000).

¹⁸ Store Norske Leksikon, bind 4. Samt generell forståelse jeg bruker ellers på området.

Nyere debatter har isteden forsøkt å undersøke hvilken *forbindelse* det finnes mellom den tradisjonelle forståelsen av intelligens, og våre subjektive psykologiske ferdigheter. Frem til nå er det ingen som har lykket med det (Salovey m.fl. 2004, Sternberg 2000). Det er på dette området emosjonell intelligens kommer inn i bildet. Emosjonell intelligens gir håp om at det finnes en emosjonell kapasitet, som kan fortelle oss hvordan vi kan omgås hverandre på en *mer* optimal måte. Ved å definere seg selv som en mental ferdighet, gir den nyeste forståelsen av emosjonell intelligens håp om en ny måte å betrakte intelligens på.

4.2 Emosjonell intelligens

Det hele begynte vell egentlig med Mayer og Salovey når det gjelder emosjonell intelligens. Tidlig på 90 tallet kom de med artikkelen ”Emotional Intelligence” i tidsskriftet *Imagination, Cognition and Personality* (1990), som senere skulle vise seg å bli internasjonalt kjent og vekke stor oppsikt. I en fire års periode ble det publisert en rekke artikler omkring temaet, og det ble argumentert sterkt for at emosjonell intelligens kunne stå i forhold til begrepet intelligens på en vitenskapelig måte. Flere forskere kom til på området, og i 1995 kom forskeren og journalisten Daniel Goleman (1995) med bestselgeren ”Emotional Intelligence”.

Han hevdet at emosjonell intelligens ikke bare var nødvendig for å omgås sine omgivelser optimalt, men at emosjonell intelligens var selve formelen for å oppnå suksess i livet. Det var ikke lengre nok å forholde seg til den tradisjonelle forståelsen av intelligens, nå var det emosjonell intelligens som gjaldt. Interessen på området eksploderte og i dag blir begrepet brukt verden over.

I dag eksisterer det en tredeling i forhold til hvordan emosjonell intelligens kan bli oppfattet og definert. Noen forsøker på en mer eller mindre skjønnlitterær måte å beskrive hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp, for å omgås hverandre mer optimalt. Andre fokuserer mer i retning av det som blir kalt mixed models på området. Hvor emosjonell intelligens blir definert som ikke bare en mental ferdighet, men overlapper med andre områder også. Hvor den tredje retningen på området *kun* definerer emosjonell intelligens som en mental ferdighet, som knytter seg til metaforen om at intelligens har mer med våre meta tanker og informasjonsprosesser å gjøre (Goleman 1995, Salovey m.fl. 1997, 2004, Bar-On 2000, Ciarrochi m.fl. 2001, Barrett m.fl. 2002, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004).

En kan si at emosjonell intelligens har blitt redefinert og fornyet gjentatte ganger, i forsøket på å gjøre begrepet mer institusjonalisert. I dette avsnittet vil jeg ta for meg hvordan de ulike definisjonene knytter seg til den tradisjonelle forståelsen av intelligens, som en mental funksjon. Ved å gjøre det på denne måten forsøker jeg å vise hvor *nøyaktig og sikkert* emosjonell intelligens kan være til hjelp ved vår integrering (Ringdal 2001). Samtidig som jeg viser hvilke *utfordringer* som blir gjeldende, ved et slikt utgangspunkt. Ettersom jeg argumenterer for at emosjonell intelligens er lite belyst i samfunnet generelt, tror jeg det kan hjelpe å ha teoretisk *kunnskap* omkring området.

4.2.1 Skjønnlitterær tilnærming

For at emosjonell intelligens skal være til nytte ved vår integrering, blir det *avgjørende* å tro på *ideen* om at våre emosjoner *er* en mental funksjon. Ved å gjøre det snakker man ikke lengre om for eksempel tanker og emosjoner som to separerte områder, men to områder som *er* i interaksjon med hverandre mentalt. Tradisjonelle kognitive ferdigheter og emosjoner virker *ikke* lengre uavhengig av hverandre, men i et gjensidighets forhold.

Det vil si at emosjonell intelligens må reflektere en *kognitiv ferdighet*, og ikke en foretrukket handling, selv oppfatning eller andre ikke- intellektuelle ferdigheter. Det som testes bør kunne stå alene som en mental ferdighet, slik at en med sikkerhet kan si hva det er en tester. For eksempel en emosjonell relatert evne. For det andre skal det som testes *korrelere* med den opprinnelige forståelsen av intelligens. Intelligens har tradisjonelt blitt definert som en kognitiv ferdigheter, og emosjonell intelligens bør derfor kunne koble seg opp mot denne forståelsen av begrepet. Det tredje kriteriet dreier seg om *utvikling*, og er empirisk basert. Om noe skal defineres som intelligens skal det være en egenskap som utvikler seg med alder og erfaring (Sternberg 2000, Salovey m.fl. 2004).

Ved våre vestlige tradisjoner, har det vært vanlig å tenke på våre kognitive ferdigheter og emosjoner som to adskilte områder. I dag kan det hende at det finnes vitenskapelige bevis for at det *ikke* lengre er slik. Videre skal vi se på hva denne diskusjonen har dreid seg om.

I forsøket i å kartlegge våre individuelle forskjeller, og finne ut av intelligens begrepet. Blir ofte Goleman (1995) forbundet med den skjønnlitterære utgaven av emosjonell intelligens. Hans oppfattelse av begrepet blir ofte sitert i media som EQ, og blir kritisert for ikke å være

vitenskapelig nok fokusert. I tillegg blir han gitt kreditt for å gjøre området kjent for både media og folk flest. I hans kjølvann finnes også lignende bidragsytere blant annet Moore (1997), Segal (1999), Lagercrantz (1999), Noye reprinted (2001), Wenneberg (2001).

Om vi tar for oss Golemans definisjon på emosjonelle intelligens brukes denne ofte som et eksempel på hvordan emosjonell intelligens kan defineres i en vid betydning. Når det gjelder innholdet av emosjonell intelligens deler Goleman begrepet inn i fem hovedområder:

1. Emosjonell selvoppmerksomhet, hvor han inkluderer nøyaktig selv-vurdering og selv tillit.
2. Selv regulering, hvor selv kontroll, tillit til seg selv, bevissthet, tilpasningsevne og nyskapning inkluderes.
3. Motivasjon, hvor han inkluderer evnen til å sette seg mål, ta forpliktelser, initiativ og føle optimisme samtidig.
4. Empati, hvor det å forstå andre står sentralt, støtte og gi service til andre, være forskjellig, samt politisk oppmerksomhet.
5. Sosiale ferdigheter, innflytelse, kommunikasjon, konflikt håndtering, leder egenskaper, forandring katalysator, bygge bånd, samarbeidsevne og team kapasitet (Goleman 1995).

Vi kan se at Goleman *ikke* har holdt seg til den opprinnelige oppfattelsen av intelligens, når han definerer emosjonell intelligens. Goleman inkluderer både *selvkontroll, iver, utholdenhet og evnen til å motivere seg selv* i begrepet. I dette tilfellet kan ikke begrepet bli oppfattet som *bare* en emosjonell ferdighet. Goleman inkluderer både evnen til å kontrollere egne og andres emosjoner, men på grunnlag av *karakter, viljestyrke, og empati*. Ved å gjøre det på denne måten oppfylles ikke de ulike kriterier for at hans begrep skal knytte seg vitenskapelig til begrepet intelligens, som en mental ferdighet (Ibid).

Heller ikke hans tilhengere har klart det, for eksempel Noye (2001) som er mest opptatt av å beskrive hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp for å bli bedre *kjent med seg selv*. Samt oppdage sine sterke sider, bli flinkere til å kommunisere og håndtere stress. Videre er Segal (1999) mer opptatt av å beskrive hvordan vi kan komme i *kontakt* med våre følelser, og gir oss en innføring i denne kunsten. Det samme gjør Frostgren (1992). Moore (1997) henvender seg først og fremst til oss med å ta for seg det som har med *sjelen* å gjøre. Ved å

komme i kontakt med sjelen, skal livet bli livet bli verdt å leve. Lagercrantz (1999) peker på viktigheten av å ha kontakt med både intellekt og følelser. Hun byr på personlige erfaringer og ønsker at vi skal forstå verden gjennom en større sammenheng. Hun mener det finnes mange måter å beskrive vårt *indre liv* på, og nevner blant annet Aristoteles som snakket om dyder i denne omgang, Jesus om tro og Freud om underbevisstheten.

På mange måter forteller de ulike bidragsyterne oss at området er enormt komplisert, og trenger mer spesifisering. Samtidig som det kan være til hjelp ved å peke på hva våre subjektive psykologiske forutsetninger *egentlig* dreier seg om. Om vi for eksempel skulle ha orientert oss etter dette utgangspunktet ved vår integrering. Hadde vi måtte begynt å kjent litt etter hva for eksempel *emosjonell selv oppmerksomhet* egentlig dreier seg om. Samt de andre begrepene, som vi kan se ut fra definisjonen hvor *selv regulering, motivasjon, empati og sosiale ferdigheter* blir nevnt. Selv om begrepene ikke knytter seg til intelligens begrepet på en vitenskapelig måte. Er det jo begrepet med innhold på andre områder. Om man ønsker å omgås hverandre på en bedre måte spiller det en rolle i hvor stor grad en emosjonelt er kjent med seg selv, og i hvor stor grad en har *kontakt* med sine følelser. Det trenger heller ikke å være uviktig å kjenne på hva *sjel* er, eller *dyder*, hvilken tro en har og om hvilke tema som preger vår *underbevissthet*.

På den andre siden trenger det ikke å være en garanti at vi kan komme til å omgås hverandre optimalt, om vi gjør dette. Goleman og hans tilhengere mener ved å rette fokuset mot vår emosjonelle intelligens vil føre til suksess uansett. Suksess i hjemmet, på skolen og ved vår jobb. Når det gjelder ungdommer sier Goleman at læring av emosjonell intelligens vil føre til mindre frekkhet og aggresjon. Samt mer popularitet, og forbedret evne til å lære. Man skal kunne ta bedre beslutninger når det gjelder narkotika, røyk og sex. Goleman går så langt at han sier ved å kjenne til og utvikle vår emosjonelle intelligens vil bli forbedret på *alle* områder i livet. Om det gjelder romantikk, intime relasjoner eller å få tak i de underliggende antagelsene som fører til suksess. Påstår Goleman videre at 20% av vår suksess skyldes IQ, mens de resterende 80% skyldes EQ (Ibid).

Om det er som dette strides vitenskapen fortsatt med. En kan si at det ikke hadde vært noen utfordringer å tatt tak i ved vår integrering om det hadde vært som dette. Uansett kan en skjønnlitterær tilnærming til området, være en start for å bli kjent med hva en slik tilnærming

eventuelt *kan* bidra med. Det setter fokus på de menneskelige sidene ved oss, og hvilke innhold som finnes på dette området.

4.2.2 Mixed modelles

Når det gjelder mixed modellen er også de nevnte forfattere i forrige avsnitt, en del av disse modellene. Det som skiller disse områdene fra hverandre, er at de ulike bidragsyterne har forsket i ulik grad på området. Bar-On (2000) er han som blir fremhevet når det gjelder the mixed modellen. Han argumenterte for at emosjonell intelligens er en ferdighet som prøver å samle *alle ikke-kognitive ferdighetene under ett*, og har stått ovenfor noen av de samme utfordringene som nevnt ovenfor. Alltid er det hvordan vi kan omgås hverandre på en bedre måte, som er utgangspunktet for denne innfallsvinkelen. Bar-Ons vinkling har vært hvorfor noen mennesker tilsynelatende har mer suksess i sitt liv, og ikke andre. Også han mener de ikke-kognitive ferdighetene påvirker om vi får suksess i livet og klarer å forholde oss til omgivelsenes press og krav i hverdagen. Bar-On har kommet frem til fem områder man bør fungere innenfor om man skal oppnå suksess i livet:

1. Personlig EQ, som inkluderte selv oppmerksomhet, selv aktualisering, uavhengighet, tro på seg selv og en måte å handle på slik at folk legger merke til dem.
2. Inter personlig EQ som inkluderer empati, relasjoner med andre og sosial respons.
3. Integreerte ferdigheter som problem løsning og realitets orientering.
4. Stress mestring som tar for seg stress toleranse og impuls kontroll.
5. Generelt velvære som inkluderer happiness og optimisme (Bar-On 2000).

Vi kan se at Bar-Ons modell overlapper med andre områder, og ikke holder seg til den opprinnelige oppfattelsen av intelligens. I denne omgang kan man spesielt nevne *persepsjon*, og *empatisk nøyaktighet*. *Emosjonell kompetanse* er andre områder disse definisjonene overlapper med. Videre kan nevnes *emosjonell kreativitet*, *personlighets teori* og til og med *Jungs teori* omkring, følelsenes fungering nevnes i denne omgang. Bar-Ons siste definisjon har til og med aspekter av *kognitive ferdigheter* i seg, ved å ta med problem løsning, realitet orientering og fleksibilitet i sin definisjon av emosjonell intelligens (Salovey m.fl. 2004).

De to foregående definisjonene har av den grunn heller *ikke* klart å definere seg som en mental ferdighet. De ikke kognitive ferdighetene blir for bredt definert og gir oss uante utfordringer i

praksis. Hvordan vi skulle integrere oss i det flerkulturelle samfunnet, ville ha vært en stor og vanskelig oppgave kan man si. Å tro på seg selv, empati, problemløsning, impuls kontroll og optimisme, blir i denne omgang bare ord og stående uten innhold. Som kun sier noe om en foretrukket handling, og ingenting om *innholdet* av begrepene. Som vi har sett ut fra kapittel to, skulle en nesten tro at vårt flerkulturelle samfunn var her i dag? Vi ser nødvendigheten av en forbedring, men gjør ingenting for at det skal bli bedre? Området blir kritisert for kun å liste opp de problemer som finnes på området, og av den grunn skape større forskjeller enn det som strengt tatt er nødvendig. Det etterlyses bedre retningslinjer for hvordan en kan møte slike utfordringer som dette (St .melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003-2004)). I denne omgang ser vi viktigheten av å finne frem til innholdet av de ulike begrepene, ikke bare teoretisk men også for seg selv. Kan hende trenger ikke våre subjektive psykologiske sider være så vanskelig å forholde seg til som tidligere antatt?

Når det gjelder sosial og praktisk intelligens har de samme problemene som beskrevet ovenfor oppstått. Heller ikke ved sosial og praktisk intelligens har forskningen klart å knytte til intelligens begrepet på en vitenskapelig måte (Sternberg 2000, Salovey m.fl. 2004), og området preges av for stor overlapping til andre områder og klarer ikke å knytte seg til kognitive ferdigheter på en vitenskapelig måte. De ulike definisjonene som er presentert opp gjennom tidene blir for vidt definert, uansett hvilken innfallsvinkel av intelligens de har prøvd å knytte seg til. For eksempel praktisk intelligens, som blir definert til *det som skjer utenfor skoleporten*. Denne definisjonen knyttes spesielt til hvordan vi løse våre problemer, ved hjelp av kognitive ferdigheter. Når det gjelder kultur forskjeller vet vi at det finnes like mange løsninger på et problem, som det finnes mennesker.

4.2.3 Emosjonell intelligens som en mental ferdighet

Salovey m.fl.(2004) knytter seg til begrepet intelligens, ved å si at emosjonell intelligens er en *mental ferdighet*. Det vil si i større grad å fokusere på hvilke forbindelser det finnes mellom våre kognitive ferdigheter og andre sider ved oss. Ved å gjøre det på denne måten får begrepet en historisk forankring, samtidig som det åpner opp for *ny* debatt på området. Ved å gjøre det på denne måten kan verken våre tanker eller emosjoner virke uavhengig av hverandre lengre, og gir håp om at våre subjektive og psykologiske sider vitenskapelig kan knytte seg til intelligens begrepet (Salovey m.fl. 1997, 2004, Ciarrochi m.fl. 2001, Barrett m.fl. 2002, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 1993, 2004). I denne omgang vil dette si en *ny* måte å betrakte *integrering* på.

For å få en så nøyaktig forståelse for hva dette kan dreie seg om skal vi videre se på innholdet av denne debatten.

I dag presenterer det en fire steg modell, som knytter seg til den tradisjonelle forståelsen av intelligens. Isteden for å bare beskrive en foretrukket handling, prøver denne definisjonen i tillegg å si oss noe om *innholdet* av emosjonelle ferdigheter. Det har ikke de andre bidragsyterne på området gjort. På den måten kan emosjonell intelligens brukes som et *verktøy i hverdagen* og stå uavhengig av den opprinnelige forståelsen av intelligens. Videre vil jeg ta med innholdet av denne definisjonen, for å vise hvilke *utfordringer* som blir gjeldende ved vår integrering om man har denne ideen om emosjonell intelligens som et utgangspunkt.

Selv tror jeg at mye av den kunnskapen jeg presenterer allerede finnes i det flerkulturelle samfunnet, men at vi trenger en bedre forståelse og et språk omkring emnet. Denne gjennomgangen vil kan hende være til hjelp i så måte, samtidig som jeg starter med å si noe om hvilke utfordringer vi står ovenfor ved vår integrering, ved et slikt utgangspunkt. De fire hovedområdene omkring den nyeste forståelsen av emosjonell intelligens er delt inn i (fritt oversatt):

1. *Å identifisere og oppfatte emosjoner*
2. *Hvordan emosjoner kan påvirke tankene*
3. *Å forstå emosjoner*
4. *Å håndtere og regulere emosjoner*

1. Å identifisere og oppfatte emosjoner

Den første utfordringen når det gjelder å bruke denne forståelsen av emosjonell intelligens i praksis. Er å identifisere og oppfatte emosjoner i seg selv og andre, dette så godt det lar seg gjøre. Dette kan gjøres ved å lytte til menneskers emosjonelle stemmebruk, fortellinger, musikk og kunst og lignende. Når man fokuserer på *seg selv* er denne dimensjonen relatert til en større emosjonell *oppmerksomhet* i seg selv, og mindre alexithymnia. Som betyr mindre ambivalens omkring emosjonell betrouselser og åpenhet omkring denne siden ved seg selv.

Når man retter den emosjonelle oppmerksomheten *på andre* mennesker, er denne dimensjonen ment å beskrive emosjonell sensitivitet. Dette dreier seg om hvordan en selv påvirker sine omgivelser og blir påvirket av omgivelsene på grunn av sine emosjoner.

Emosjonell sensitivitet inkluderer evnen til å lete etter *underliggende antagelser* når man har med andre mennesker å gjøre. Det gjør man ved å se og forstå hvordan våre emosjoner påvirker og har innflytelse både i seg selv, men også hvordan en selv påvirker og blir påvirket av andre. Ved å rette oppmerksomheten mot ikke bare språk som uttrykkes gjennom stemmebruk, men også språk som uttrykkes gjennom kroppen, kulturen og handlingen. Skal man bli bedre til å se etter underliggende antagelser og bruke sin emosjonelle intelligens (Brackett m.fl. 2003, Mayer m.fl. 1996). Det har å gjøre med hvordan en løser sine problemer, vurderer og tolker sine omgivelser.

Om vi tar utgangspunkt i mitt eksempel omkring Hanifi vil dette si å begynne å ta hensyn til egne følelser. Som vi har sett fra mitt tidligere eksempel var ikke dette en selvfølge for Hanifi. Det tok flere år av hans liv før han i det hele tatt så hva som holdt på å skje med han. Før han kom til Norge hadde han ikke behøvd å kjenne så mye etter sine følelser, fordi omgivelsene behandlet han rettferdig. Heller ikke var han en del av et samfunn, som tok det som en selvfølge at årsakene til hans problemer kunne ligge ved hans emosjoner. Etter hvert som tiden gikk, begynte han uansett å kjenne litt etter litt, hva han selv og andre følte. For han ble dette som et møte med en ny verden. Sakte begynte han å identifisere følelser, ved å lytte til stemme bruk og underliggende antagelser i for eksempel fortellinger eller musikk. Dette gjorde at han begynte å se seg selv og andre forskjellig fra før. Han så egen og andres sårbarhet, men også våre styrker. Videre forsøkte han å være åpne for denne informasjonen, og i større grad betro seg til sine omgivelser. Noen dager skrev ha til og med dagbok og øvet seg foran speilet og tv`en for å forsøke å lære mer om følelser.

2. Hvordan emosjoner kan påvirke tankene

Ved det neste steget får vi vite hvordan vi kan *bruke emosjonene til* å fokusere oppmerksomheten omkring *å tenke mer rasjonelt, logisk og kreativt*. Dette innebærer å forsøke å bringe emosjonene under kontroll, for å assistere og påvirke vår kognitive og intellektuelle kapasitet. Dette ved å finne frem til *mer* optimale svar, løse problemene bedre, ta gode beslutninger og vurderinger i praksis. Det kan hende det finnes *flere* måter å håndtere en

situasjon eller et menneske på. Tanken er at også våre emosjoner kan forandres, reguleres og er håndterbar. I så måte representerer denne definisjonen noe nytt, tidligere er det antatt av våre emosjoner ikke har hatt en slik virkning. Våre tanker og emosjoner er blitt betraktet som to uavhengige områder, som ikke virker i et gjensidighetsforhold til hverandre.

Det antas at det *ikke* finnes noen rette eller gale handlinger, men at det finnes *mer rette og mindre gale handlinger* i forhold til den menneskelige situasjonen man er en del av. Tanken er at våre emosjoner er til hjelp når det gjelder å forbedre våre mer eller mindre automatiske reaksjoner. For eksempel kan noen emosjoner være mer nyttig enn andre til å stimulere til gode beslutninger, og andre emosjoner mer nyttig i forhold til for eksempel problem løsning. Det antas at de mennesker som behersker dette området, er bedre enn andre til å skape gode tilbakemelding og håndtere sin hverdag mer optimalt (Brackett m.fl. 2003, Mayer m.fl. 1996).

Når det gjelder Hanifi, kan vi se fra mitt bakgrunns kapittel at han etter noen år i Norge begynte å få negative tanker omkring seg selv og andre mennesker. I dette tilfelle tenker vi oss til at de negative tankene kom på grunn av negative emosjoner¹⁹. Etter hvert som Hanifi ble kjent med egen emosjonell intelligens, begynte hans hverdag å forandre seg. I dag kan han se hvordan hans emosjoner påvirket tankene, og av den grunn forholde seg bedre til seg selv og sine omgivelser. Isteden for å bare kjenne på for eksempel sin irritasjon overfor de menneskene som diskriminerte han. Så han i tillegg etter bakenforliggende årsaker til sin egen irritasjon, for i neste omgang å finne ut av hvordan dette påvirket hans tanker. Isteden for å bli mer sint, klarte han i stedet å roe seg ned og ta en mer optimal beslutning. Enn om han ikke hadde tatt hensyn til hvordan følelsene påvirket hans tanker.

3. Å forstå emosjoner

Det tredje steget ved den nyeste definisjon omkring emosjonell intelligens inkluderer det å opparbeide et sett med *emosjonelt språk*, som står i sammenheng med tanker på området. Slik at evnen til å *reflektere* og *analysere* emosjoner og tanker vokser. En kan tenke på dette som om man prøver å opparbeide seg et *emosjonelt leksikon*. En kan øve seg i å se etter hvordan emosjoner er kombinert, i progresjon, og i forandring fra en emosjon til en annen emosjon. Samt forøke å *huske* dette og *lagre* det i sitt emosjonelle ord forråd og leksikon forståelse. Mennesker som er rikt utstyrt med denne evnen har et rikt språk omkring sine emosjoner og kan

skille mellom ulike emosjonelle nivå. De kan være spesielt sensitiv på hvordan et emosjonelt språk er arrangert omkring emosjonelle prototyper, og utvikler en evne til å identifisere den *egentlige meningen* eller årsak bak den varierende emosjonelle erfaringen. Heller ikke her finnes det helt identiske reaksjoner fra situasjon til situasjon (Brackett m.fl. 2003, Mayer m.fl. 1996).

Etter hvert som Hanifi ble oppmerksom på sine emosjoner, og i tillegg så hvordan de påvirket tankene. Begynte han sakte å få en bedre forståelse av seg selv, og av den grunn et bedre språk omkring sine følelser. Det som tidligere kunne virke rart og mistenksomt, ble etter hvert mer forståelig. Han kunne for eksempel skille mellom irritasjon og sinne. Videre kunne han se at kjedsomhet ofte førte frem til en like-mislige dimensjon²⁰. Om han hele tiden gikk å tenkte på sitt negative forhold til majoriteten, ble han ofte trist. Om han var fornøyd med sin situasjon, og aksepterte seg selv. Ble han i tillegg glad og fikk en større tillit til sine omgivelser. I tillegg begynte han oftere og oftere å uttrykke seg gjennom sitt emosjonelle språk, som igjen gjorde at omgivelsene forstod hva han mente.

4. Å regulere emosjoner

Når det gjelder å *regulere* emosjoner i seg selv og andre mennesker, kommer vi over i det fjerde steget ved denne definisjonen. Når man *håndterer* egne emosjoner bør en kunne gjenkjenne forandringer i emosjoner over *tid*. Det vil si å diskriminere mellom de ulike emosjonene, og forsøke å kjenne etter egne emosjoner så nøyaktig som mulig. I neste omgang vil det si å *tro på at emosjonene kan reguleres og forbedres*, og samtidig utarbeide strategier som kan forandre følelser og klare å vurdere effektiviteten av disse strategiene. Flere forskere har identifisert klare individuelle forskjeller når det gjelder å beherske denne evnen.

Noen mennesker er også bedre i å hjelpe andre mennesker til å håndtere egne emosjoner. For eksempel så vet noen mennesker hvordan de skal si de rette tingene for å oppmuntre sin beste venn eller for å motivere en kollega på jobb eller å inspirere andre. Mens andre ikke er så flinke til å bruke denne evnen (Brackett m.fl. 2003, Mayer m.fl. 1996, 2004).

¹⁹ Vedlegg 2.

²⁰ Vedlegg 2.

Til nå har vi sett at Hanifi har identifisert sin irritasjon, og hvordan irritasjonen påvirket tankene hans. Etterhvert utviklet Hanifi også et språk omkring alle sine følelser. Ved å bruke sin emosjonelle intelligens ble han bedre til å se etter bakenforliggende årsaker, og identifisere den egentlige meningen bak handlingene. Det fjerde steget i så måte innebærer å regulere seg etter emosjoner. Irritasjon kan føre til et stort sinne, og varierer i grad og intensitet²¹. Dette kunne i verste fall ha fått Hanifi til å utøve vold, eller som vi har sett til å løse sine problemer dårlig.

Etter hvert begynte Hanifi i tillegg å regulere sine følelser. Hanifi ble irritert, men han klarte å lete den egentlige meningen bak sine antagelser. I dette tilfellet var det hans frykt for avvísning og diskriminerende holdninger i samfunnet generelt, som lå til grunn for hans irritasjon. Sakte og gjennom en lang prøve og feile prosess i Norge. Klarte Hanifi å regulere sitt sinne, slik at han isteden for å løse sine problem dårlig, ta ujevne beslutninger og vurderinger. Isteden begynte å handle – mer optimalt – i forhold til den situasjonen han var en del av. Han ble av den grunn et gladere menneske som ikke tenkte så mye negativt om seg selv, eller sine omgivelser.

4.3 Emosjoner som en mental ferdighet

Når det gjelder den nyeste definisjonen av emosjonell intelligens, forsøker denne forståelsen å knytte seg til den tradisjonelle oppfattelsen av intelligens, som en mental ferdighet. Videre skal vi se på hvordan dette har skjedd.

Definisjonen er ment å bli oppfattet som et hierarki. Der steg en er ment å bli forstått som lettere ferdigheter, enn for eksempel steg fire. Det laveste nivået inneholder emosjonell oppmerksomhet og identifisering. Det neste nivået involverer å forstå hvordan våre emosjoner påvirker våre tanker. Her knytter denne forståelsen seg til den tradisjonelle oppfattelsen av intelligens. Våre tanker og emosjoner er knyttet sammen som en mental ferdighet. Det tredje nivået inkluderer det å forstå og vurdere ut fra følelser. Det blir foreslått at hver emosjon, kan inkludere en spesiell regel. Sinne oppstår når urettferdighet blir oversett. Frykt går ofte over til lettelse, tristhet atskiller²² oss ofte fra andre etc. Emosjonell intelligens innebærer å se dette mønstret og vurderer ut fra det mer jevnlig. Det fjerde nivået innebærer å regulere egne og

²¹ Vedlegg 2.

²² Vedlegg 2.

andres følelser. Her inkluderes det å vite hvordan en skal roe seg ned etter for eksempel sinne, eller forholde seg til for eksempel andres uro. Ved i større grad å uttrykke hva en føler, og stole på at våre emosjoner har en informasjonsverdi. Skal man kunne leve et bedre liv og omgås sine omgivelser mer optimalt (Ciarrochi m.fl. 2001, Salovey m.fl. 2004).

Steg en, tre og fire involverer innhold og årsaker for å bruke emosjonell intelligens. Her vises det hvordan emosjonell intelligens kan stå uavhengig av den tradisjonelle forståelsen av intelligens. Mens steg to knytter seg til den tradisjonelle oppfattelsen av intelligens, ved å si at våre emosjoner er koblet sammen med våre tanker og kognitive ferdigheter (Ibid).

Hvordan dette blir begrunnet, vil jeg utdype videre. Dette for bedre å få frem hvilken reliabilitet og sikkerhet som finnes på området (Ringdal 2001). Når det gjelder hvordan emosjonell intelligens *knytter seg* til den tradisjonelle forståelsen av intelligens, viser den nyeste definisjonen av emosjonell intelligens en alternativ gruppering, enn for eksempel sosial intelligens. Først og fremst fordi emosjonell intelligens viser oss en annen ferdighet enn det sosial intelligens representerer. På den ene siden er emosjonell intelligens bredere definert, fordi den gir oss kunnskap om hvordan vi kan resonnerer både ved inter- og intrarelasjoner (Gardner 1993, Caruso m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004). Det vil si både mot de områder som er felles for en eller flere personer²³. Samt mot de områder som er mer *subjektive*²⁴ i oss mennesker. Kognitive ferdigheter blir ofte knyttet opp mot det som er felles for oss som mennesker, mens emosjoner knytter seg til de mer subjektive sider ved oss (Sternberg 2000, Mayer m.fl. 2004). En kan si at våre emosjoner hjelper oss til å finne ut av det vi *må* ha, mens våre tanker hjelper oss til å finne ut av *hvordan* vi kan oppnå dette (Barrett m.fl. 2002).

Emosjonell intelligens er i tillegg mer fokusert enn sosiale intelligens, dette fordi området inneholder *bare* subjektive emosjoner. Av den grunn er emosjonell intelligens mer uavhengig fra den tradisjonelle oppfattelsen av intelligens, enn sosial intelligens. Som også inkluderer det å være sosial, ha tillit og varme overfor den sosiale situasjonen. Disse knytter seg ikke til intelligens begrepet, og klarer heller ikke å stå uavhengig i like stor grad, som emosjoner kan gjøre. Det samme har vi sett med den skjønnlitterære tilnærmingen og mixed models. Heller ikke disse definerer seg smalt nok, til *bare* å bli oppfattet som en mental ferdighet. I tillegg har

²³ Psykologisk begrep: intra relasjoner.

²⁴ Psykologisk begrep: inter relasjon.

vi sett at definisjonene inkluderer for mange andre begrepet til at området, kan gjøres forståelig og håndterlig.

Det er gjort en mengde undersøkelser i forhold til hvordan emosjonell intelligens, som en mental ferdighet korrelerer med generell intelligens. De ulike området er fortsatt ved begynnelse når det gjelder læreplan og mange spørsmål gjenstår å finne ut av. Både i forhold til innhold og strukturering av begrepene, men også i forhold til i hvor høy grad det finnes korrelasjon med for eksempel generelle kognitive ferdigheter. Forskning viser oss at emosjonell intelligens korrelerer *moderat* med den tradisjonelle forståelsen av intelligens. Spesielt når det gjelder *språklig og akademisk intelligens*. I denne omgang avhenger mye av hvordan språklig og akademisk intelligens, og andre intelligente ferdigheter blir delt opp og definert opp mot hverandre. Samt hvordan de ulike begrepene blir testet (Salovey m.fl. 2004). I tillegg vil hva som blir oppfattet som intelligent, ofte henge sammen med den tiden en lever i (Sternberg 2000).

For at emosjonell intelligens kan virke *uavhengig* av begrepet intelligens, bør emosjonell intelligens definere et sett av ferdigheter som korrelerer med hverandre, som en mental ferdighet. Tradisjonelt har dette som vi har sett, hatt å gjøre med våre kognitive ferdigheter, som eksklusivt har blitt knyttet til våre tanker og fornuft. For å forstå hvordan våre emosjonelle ferdigheter kan stå uavhengig av intelligens, må jeg ta med et eksempel på språklig intelligens og intelligent handling.

Intelligens kan ikke virke, uten at den virker igjennom noe annet. I denne omgang har for eksempel språk og intelligent handling blitt tatt frem som eksempler. For å forstå logikken her kan vi ta for oss for eksempel språklig intelligens. Som en mental ferdighet inkluderer språklig intelligens evner som for eksempel å identifisere likheter i språket, gjenkjenne meninger i ordene som blir brukt, samt å forsøke å forstå den generelle informasjon på området og prøve å sette sammen deler til noe mer fullstendig. Det har å gjøre med hvordan man løser problem, for eksempel gjennom språk. Vi lærer gjennom erfaringer, og forsøker å forstå så godt det lar seg gjøre. For på en mest mulig fornuftig måte å for eksempel lese. Slike ferdigheter korrelerer 0,4 som en generell (g) intelligens, hos alle mennesker (Salovey m.fl. 2004).

Om en bruker det samme eksemplet ovenfor for eksempel intelligent handling, inkluderer dette noe av de samme ferdighetene en bruker for å forstå språket. Intelligens handling har også å

gjøre med hvordan man kommer frem til en erfaring basert erkjennelse på området. Intelligent handling har med det som blir oppfattet som logisk av flere, samt å identifisere manglende biter ved å se for seg alternative måter å handle på. Slik at en på en best mulig måte kan handle noenlunde fornuftig og logisk. Både språklig og intelligent handling korrelerer med hverandre, og blir sett på som en tradisjonell måte å betrakte intelligens på (Ibid).

Ved den nyeste definisjonen av emosjonell intelligens, ser vi at det her beskrives hvordan våre emosjoner kan virke intelligente. Hvordan vi identifiserer, bruker, forstår og regulerer våre emosjoner blir avgjørende for om vi opptrer intelligent eller ikke. Det finnes med andre ord en emosjonell ferdighet, som kan brukes intelligent. Teorien forteller oss at våre emosjoner og følelser kan gjøres forståelig og brukes som et verktøy i hverdagen. På lik linje med for eksempel språklig intelligens og intelligente handlinger.

Også når det gjelder det tredje kriteriet som har å gjøre med at vår intelligens bør utvikles med alder og erfaring, viser emosjonell intelligens lovende forskning. Voksne mennesker fungerer på et høyere emosjonelt nivå, om en tar utgangspunkt i den siste modellen på området, enn unge mennesker. Voksne mennesker regulerer i tillegg sine følelser mer enn unge mennesker. Til sammenligning, har både unge og voksne samme resultat i forhold til språklig intelligens og for eksempel empati (Salovey m.fl. 2004).

Dette kan si oss at emosjonell intelligens faktisk eksisterer, og at den definisjonen som foreligger kan forutsi emosjonelle ferdigheter. Denne definisjonen viser oss sin viktighet, ved kun å definere seg som en mental ferdighet. Det vil si at kognitive *prosesser* blir satt i fokus for vår oppmerksomhet, fremfor *bare* kognitive *ferdigheter*. For i neste omgang vil det si en annen måte å betrakte integrering på, enn det som er vanlig i dag?

I praksis vil dette si at vi kan forholde oss til våre subjektive og psykologiske forutsetninger, *igjennom* egne og andres emosjoner. I tillegg til å knytte seg til kognitive ferdigheter, viser den nyeste definisjonen av emosjonell intelligens *hvordan* dette kan gjøres. Ved å betrakte våre emosjoner som en mental ferdighet, hjelper våre tanker og emosjoner oss til å håndtere de andre områdene som for eksempel emosjonell intelligens overlapper med. For eksempel kan det ved vår integrering med hverandre være til hjelp for å få tak i egne og andres *verdier og moral*. For videre å guide oss for hvordan vi både kan *tenke og handle* utifra. Ved å betrakte emosjoner

som en mental ferdighet, blir vår emosjonelle intelligens noe som kan hjelpe oss til å leve et *mer* optimalt liv. Men dette vil jeg vise hvordan i neste kapittel.

4.4 Den generelle diskusjonen på området

I fremtiden ligger det en kjempe utfordring i å få emosjonell intelligens til å bli betraktet som mer selvfølgelig, enn det som skjer i dag. Hva som blir oppfattet som intelligent handling og ikke, har ofte å gjøre med den tiden vi lever i. Emosjonell intelligens vokser ut fra en tradisjon om at våre emosjoner virker som et forstyrrende element på våre kognitive ferdigheter. Isteden for å rettlede oss til en bedre handling har våre emosjoner blitt definert som en akutt forstyrrelse av individet som en helhet. I kjølvannet av å ta hensyn til emosjoner har det blitt hevdet at vi blir svake, og vil komme til å begynne å ta dårlige beslutninger og vurderinger generelt i livet, om vi lar emosjonene styre våre handlinger.

I motsetning til denne tradisjonen har det funnet sted en annen tradisjon. Hvor våre emosjoner blir ansett som en organisert respons som rettleder kognitive ferdigheter og hensiktsmessig handling. Essensen i den nyeste forståelsen på emosjonell intelligens understreker at våre emosjoner er koblet sammen med våre kognitive ferdigheter. Det blir *vesentlig* å forstå at våre tanker og følelser *ikke* er to atskilte områder, men at våre emosjoner er en integrert del av det å tenke og være intelligent. Ved å gjøre de skal vi kunne leve et mer optimalt liv på flere områder (Ciarrochi m.fl. 2001, Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2003, Salovey m.fl. 2004, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004).

Dette kan hende gjenspeiler seg i det flerkulturelle samfunnet og vår integrering med hverandre. Som vi har sett etterlyses det mer teori i forhold til å forstå våre subjektive og psykologiske forutsetninger bedre, også på dette området. Vi trenger større forståelse for hvordan vi kan omgås hverandre på en bedre måte, enn det som skjer i dag (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003-2004)).

Det er blitt foreslått at emosjonell intelligens kan forutsi suksess i livet uansett. Uheldigvis er dette media sin måte å fremstille området på. Forskning er enda i start fasen på området som har med emosjonell intelligens å gjøre, og mange spørsmål står fortsatt uløst. Den nyeste forskningen på området viser oss at det dessverre ikke er som media vil ha det til, men at emosjonell intelligens kan kvalifiseres som en konvensjonell intelligens. Da definert som en mental ferdighet. Emosjonell intelligens skårer like høyt, som den tradisjonell forståelsen av

intelligens. Når det gjelder sammenhengen mellom høy og lav skåre ved intelligens tetser. En *kan* ikke si at fordi om en skårer høyt verken på den tradisjonell forståelsen av intelligens eller emosjonell intelligens, har suksess i livet uansett. Her finnes det altså *ingen* fasit svar eller *enkle løsninger*. I tillegg korrelerer emosjonell intelligens *moderat* med tradisjonell intelligens, og har nok sammenheng *innad* i sin egen definisjon. Til å bli vurdert som *like bra* som andre typer intelligens, men området kan enda ikke fremstå som en ny og unik forståelse på området. Heller *ikke* den nyeste definisjonen på emosjonell intelligens kan fange en helhet og en fullstendig forklaring på området.

Uansett har det blitt foreslått at emosjonell intelligens spiller en avgjørende rolle i hverdagslivet *generelt*. Emosjonell intelligens kan ikke forutsi suksess helt alene, og vil alltid virke i sammenheng med de normer og regler som finnes i samfunnet generelt. I tillegg har vi sett at emosjonell intelligens også utvikles med alder og modningsprosess, slik den tradisjonell forståelsen av intelligens gjør. Samt hvilke primære og biologiske behov som finnes i oss ut fra hvilken personlighet vi har. Ideen på området er at emosjonell intelligens virker sammen med våre tanker, som en *biologisk og medfødt egenskap*. Samtidig som vi kan *lære* å finne ut av de emosjonelle intelligente ferdigheten som finnes *i* oss, og hvordan vi bruker emosjonelle ferdigheter i interaksjon med våre *omgivelser*. Emosjonell intelligens kjemper om en plass, for å kunne brukes som et *verktøy* en plass i mellom det som er medfødt og som kan læres.

Selv om forskningen omkring emosjonell intelligens, enda er i startfasen, blir det foreslått at mennesker som skåret høyt på emosjonell intelligens *tester*. Har en tendens til selv å rapportere at de har gode relasjoner med andre mennesker, samt sine foreldre. De er i tillegg mindre forutsigbar til å rapportere negative relasjoner med nære venner (Salovey m.fl. 2004). De er flinke til å tenke godt om seg selv og føle seg komfortable med å omgås andre mennesker. De klarer i tillegg å tilfredsstille emosjonelle behov, og føle seg glad og rolig i situasjoner med andre mennesker (Sternberg 2000).

Videre kan det se ut som emosjonell intelligens kan bli brukt til å forutsi *andre* kriterier for å leve et godt liv (Ciarrochi m.fl. 2001, Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2003, Matthews m.fl. 2004). Fordi også på andre områder enn intelligens debatten har emosjonell intelligens vist lovende forskning. Emosjonell intelligens kan for eksempel *være til hjelp* i forhold til *psykisk sykdom, selv aktualisering, empatisk nøyaktighet, intime relasjoner, og resultat ved utdannelser og lederskap* (Ciarrochi m.fl. 2001). Tanken er at det er bedre å ta hensyn til sin

emosjonelle intelligens, isteden for å *ikke* gjøre det. Ved å gjøre det skal man kunne ta mer hensyn til seg selv og sine omgivelser, og av de grunn kan hende konsekvensene også blir forskjellig fra før.

Det blir foreslått at fordi emosjonell intelligens som begrep fortsatt eksisterer, sier oss at området er *viktig*. Emosjonell intelligens viser oss hvilken *dybde og kompleksitet* det finnes i oss mennesker og i livet generelt. Våre subjektive og psykologiske sider kan hende *ikke* er så vanskelig å forholde seg til som tidligere antatt. Ved å betrakte emosjonell intelligens som en sofistikert *mental prosess*, bidrar området med sin viktighet. Det skal la seg gjøre å forstå også dette området, i større grad enn tidligere antatt (Ciarrochi m.fl. 2001, Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2003, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004). Tradisjonell intelligens har tatt oss langt og gitt oss mange svar, i forhold til hvordan vi kan omgås hverandre på en optimal måte. Emosjonell intelligens kan hende utvider denne måten å betrakte intelligens på, og hjelpe oss til å forutsi livet enda *mer* optimalt. Kan hende emosjonell intelligens av den grunn kan være til hjelp ved vår integrering i det flerkulturelle samfunnet også?

KAPITTEL 5: MELLOM HODET OG HJERTET, EMOSJONELL INTELLIGENS I PRAKSIS - EN FØLGESVENN PERSPEKTIV

Enhver kan bli sint.

Det er lett, men

å være sint på riktig person,

i riktig grad,

til riktig tid.

Av riktige årsaker

og på riktig måte.

Det er ikke lett.

Aristoteles, den nikomakhiske etikk

I dette kapittelet vil jeg gå grundigere inn i *hvordan* emosjonell intelligens kan brukes i praksis, ved vår integrering i det flerkulturelle Norge. Som vi har sett i forrige kapittel har det latt seg gjøre å definere en emosjonell intelligent handling. Det vil si et verktøy som forteller oss *hvordan* vi kan forholde oss til våre individuelle og psykologiske forutsetninger. Her vil jeg ta i bruk en *følgesvenn perspektiv* (Lundberg 1998), for å drøfte og analysere hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp, ved vår integrering.

Frem til nå har vi sett hvordan emosjonell intelligens teoretisk kan være til hjelp ved vår integrering. I dette kapittelet vil jeg ta for meg andre del av min problemstilling, og undersøke i større grad hvordan teori omkring emosjonell intelligens kan overføres til vår integrering i praksis. Ved vår integrering i det flerkulturelle samfunnet, etterlyses det mer retningslinjer for hvordan vi kan møte de ulike utfordringer vi står ovenfor i praksis. Det finnes høy ideologi på området, men for liten kunnskap omkring hvordan denne kan gjennomføres i praksis.

Jeg har latt med inspirere av Berg (1992, 1997, 2005) sine tanker for hva vår integrering i praksis *kan* handle om. Vår integrering med hverandre i det flerkulturelle samfunnet er som vi

har sett tidligere, komplisert og kan betraktes ut i fra flere innfallsvinkler samtidig. Berg (1992,1997) deler det flerkulturelle samfunnet inn i individuelle, kulturelle og strukturelle faktorer. Hvor hun mener de individuelle faktorene blir *avgjørende* for hvordan de kulturelle og strukturelle faktorene blir satt ut i livet. Her skal den samme modellen brukes for å undersøke hvordan den nyeste modellen av emosjonell intelligens som en mental ferdighet, kan virke *igjennom* de strukturelle og kulturelle faktorene.

Jeg vil starte dette kapittelet ved å presentere Berg (1992, 1997) sin *enkle* modell på området, som i først omgang vil være til hjelp til å strukturere hvordan jeg vil analysere de viktigste utfordringer ved vår integrering. I tillegg vil denne modellen være til hjelp for å vise hvordan en bør tenke omkring vår integrering, for at den skal bli mer vellykket. Deretter sier jeg litt mer om hvordan emosjonell intelligens teoretisk kan brukes i praksis, for deretter å drøfte og analysere hvordan emosjonell intelligens kan være til hjelp i praksis ved vår integrering.

5.1 Struktur, kultur og individ

Som et utgangspunkt for hvordan jeg vil analysere og strukturere min teori i dette avsnittet, bruker jeg Bergs (1992) *enkle* modell på området. Hennes modell viser oss hvordan individuelle faktorer virker *gjennom* strukturelle og kulturelle faktorer. Hun har brukt sin modell for å vise at de ulike faktorene påvirker hvordan vår integrering blir mest vellykket på arbeidsmarkedet. Jeg har latt meg inspirere av denne modellen, for å forstå hva som kan føre til en bedre integrering generelt (Berg 1992, 1997). Som Berg, mener jeg at de individuelle faktorene spiller en avgjørende rolle i forhold til hvordan de strukturelle og kulturelle faktorene blir utøvd ved vår integrering.

Da dreier de *strukturelle* faktorene seg om *hvordan* politikk blir satt ut i livet. Konkret dreier det seg blant annet om innvandringspolitikk, hjelpeapparatets kapasitet og i hvilken grad av rasisme og diskriminering det finnes i samfunnet generelt (Berg 1992, 1997). I praksis vil dette handle om hvert *enkelt menneske* sin evne til å sette i verk politikk, hvordan en tar avgjørelser, hvilke vedtak som blir satt ut i live, *hvordan* vi samarbeider med hverandre, tar beslutninger og vurderinger på vår arbeidsplass. Samt hvor bevisst vi er for eksempel egen person i forhold til rasisme og diskriminering. Uvitenhet, fordommer og rasisme i vårt samfunn. Berg sier at måten vi ser verden på virker inn på hvordan vi analyserer og handler i den. Strukturelle rammer setter

føringer for vår hverdag, samtidig som de virker i et gjensidighetsforhold med kulturelle og individuelle faktorer (Ibid).

De *kulturelle* faktorene omhandler nasjonalitet, religion og språk, men også om man representerer en minoritet eller majoritet i landet. I dette tilfellet nevnes også viktigheten om man kommer fra by eller lands kultur, som kriterier for tilpasning og vellykket integrering (Berg 1992). De kulturelle faktorene handler mye om ideologi, i denne omgang snakkes det om et felles utgangspunkt for å tolke og finne mening ut i fra. De ulike individuelle faktorer, blir liggende som et grunnlag for vår ideologi. For eksempel kan dette som vi skal se, være mentale bilder på skikk og bruk, kunnskap som sitter i kroppen og som gjenspeiler seg på en indirekte måte i våre handlinger, kultur, språk og emosjoner. Det finnes kunnskap som vi ikke nødvendigvis er bevisste, og som vi på en eller annen måte tar for gitt. På en måte blir denne kunnskapen liggende som våre underliggende antagelser om hverandre, og påvirke hvordan vi tar beslutninger og løser våre problem ut i fra. Det gjelder å bli seg selv bevisst dette området i størst mulig grad for å leve et optimalt liv.

Berg (1992, 1997) mener de *individuelle* faktorene omhandler tradisjonelle bakgrunnsvariabler, som kjønn, alder, familie og utdanningsbakgrunn, språkkunnskaper og botid i Norge. Motivasjon for integrering er også nevnt, samt den psykososiale situasjonen en befinner seg i. Det pekes på viktigheten av ulike subjektive faktorer, som har å gjøre med relasjonelle forhold vi lever under ved vår integrering. I denne omgang har jeg valgt å ta for meg emosjonell intelligens, for å vise hvordan våre individuelle forutsetninger kan brukes som et verktøy ved vår integrering.

5.2 Emosjonell intelligens i praksis

Emosjonell intelligens som en mental funksjon vokser ut fra en tradisjon, som prøver å si noe om hvordan vi kan omgås hverandre på en best mulig måte. Hvordan dette gjøres er ikke entydig. Det stilles spørsmål om våre emosjoner *bare* kan bli forstått gjennom et eksistensielt filosofisk utgangspunkt, eller om våre emosjoner faktisk kan gjøres logiske og håndterbare i hverdagen også?

Teori omkring emosjonell intelligens, mener vi kan omgås hverandre mer optimalt, ved å tro på at våre emosjoner har en informasjonsverdi. *I denne omgang blir det vesentlig å tro på at*

våre tanker og emosjoner er knyttet sammen, som en mental funksjon. Ved å gjøre det skal vi kunne omgås hverandre *mer* optimalt, enn bare ved å ha utgangspunkt i våre kognitive ferdigheter. Våre emosjoner skal hjelpe oss til å få tak i våre subjektive og psykologiske forutsetninger i hverdagen, gjennom våre emosjoner. Tanken er at konsekvensene i større grad retter seg mot det som er *mer rett* for oss som enkelt mennesker. Ved å la våre emosjoner bli vårt utgangspunkt for våre handlinger, i tillegg til våre tanker. Vil våre emosjoner bli vår høyeste motivasjon for handling, og vårt objekt for våre verdier. Ved å la mennesket stå i sentrum for våre handlinger, er tanken at vi ikke kan gjøre noe annet enn godt.

I kontrast til en slik forståelse blir ofte *forbrukersamfunnet* tatt frem som et eksempel. Her *tror vi* at det å leve et optimalt liv dreier seg om å kjøpe varer og tjenester. Det å leve og omgås hverandre på en optimal måte, blir målt gjennom hvor høy materiell standar vi har. I virkeligheten har vi alle sammen erfart at det ikke nødvendigvis er *bare* slike faktorer som gjør oss fornøyde. Vi blir ikke lykkelige, ei heller klarer vi å omgås hverandre slik vi ønsker, eller leve det livet vi ønsker ved å måle hverandre etter slike kriterier. Tanken er at ved å ta i bruk vår emosjonelle intelligens skal kunne leve et mer *ekte* liv. Ved å ta hensyn til våre emosjoner, henvender vi oss i større grad mot våre *egentlige* verdier, og ikke det vi *tror* er våre verdier. Mennesket, våre subjektive og våre individuelle forutsetninger står mer i sentrum for våre handlinger, og ikke bare for eksempel forbruk (Barrett m.fl.2002).

I praksis²⁵ vil dette si å tro på at våre følelser har en *informasjonsverdi*. Vår emosjonelle intelligens kan *guide* oss til å leve et mer optimalt liv og omgås hverandre slik vi selv ønsker. Om vi ønsker å leve et optimalt liv, bør vi begynne å ta hensyn til våre emosjoner og få mer kunnskap omkring området. Det er ikke lengre slik at våre emosjoner trenger å bli betraktet som et forstyrrende element, og som noe urasjonelt. Det finnes en *logikk* ved våre følelser, samt et universelt og individuelt fellesskap, som vi kan bruke i vår hverdag.

I hverdagen handler emosjonell intelligens om å *analysere, planlegge og lære* av sine følelser. *Målet* er å få så nøyaktig informasjon som mulig også på det emosjonelle området, slik at våre emosjoner kan guide våre handlinger. På mange måter handler dette om å *lese* mennesker mest mulig korrekt, gjennom våre emosjoner og underliggende antagelser. Våre emosjoner virker sammen med våre tanker, og hjelper oss til å forutsi vår fremtid på en bedre måte. Ønsker man

²⁵ Vedlegg 1 og 2.

å opptre emosjonell intelligent, holder det ikke å bare bli *oppmerksom* på egne og andres følelser. I tillegg bør man forsøke å *løse* de emosjonelle problemene man står ovenfor.

Vi vet at følelser kan avspore oss, men vi vet også at følelser kan brukes på en konstruktiv måte. Ved vår integrering kan dette være avgjørende for om vår integrering blir vellykket, eller ikke. Fra før vet vi at emosjonell intelligens spiller en avgjørende rolle både i jobb og skole sammenheng. Samt i forhold til psykisk velvære, når det gjelder selv aktualisering, intime relasjoner og empatisk nøyaktighet. Så hvorfor ikke ved vår integrering i det flerkulturelle samfunnet? Vår emosjoner har stor virkning på det grunnlaget at de spres raskt, påvirker våre handlinger, primært virker i sosiale situasjoner og har med mennesker å gjøre. Våre emosjoner kan være et *kraftig* redskap, og kan hende hjelpe oss til en bedre integrering i praksis (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Det finnes ikke så mye forskning som forsøker å kombinere emosjonell intelligens og integrering fra før. Derfor har jeg satt meg som mål å forsøke å produsere slik kunnskap. Videre i denne oppgaven skal vi se på hvordan en kan *identifisere, bruke, forstå og hente ut kraften i vår emosjonelle intelligens* ved vår integrering i *praksis* (Caruso mfl. 2004). Kan hende det er enklere enn vi tidligere har antatt?

5.3 Strukturelle faktorer

De strukturelle faktorene har som vi har vært inne på å gjøre med samfunnsmessige betingelser. Dette kan være alt fra hvordan våre fysiske omgivelser er utformet, utøvende politikk og hvordan organisatoriske rammer blir satt ut i praksis. Det har å gjøre med overordnede sammenhenger som har betydning for hvordan vi organiserer våre liv i hverdagen (Berg 1992, 1997). Videre vil jeg analysere og drøfte hvordan emosjonell intelligens kan virke *igjennom* de strukturelle faktorene. For å gjøre det vil jeg ta for meg rasisme og diskriminering, innvandrers politikk og hjelpeapparatets rolle og kapasitet, ved vår integrering i det flerkulturelle Norge i dag.

5.3.1 Rasisme og diskriminering

Det finnes lovverk og handlingsplaner mot rasisme og diskriminering i Norge i dag. Rasisme og diskriminering kan forekomme på grunn av flere årsaker, og finnes i ulike grader i det flerkulturelle samfunnet i dag. Uvitenhet, fordommer, fremmedefrykt og fastlåste holdninger i samfunnet blir definert som en form for rasisme i dag (St. melding 17 (1996-1997), St. melding

49 (2003-2004)). Det etterlyses bedre retningslinjer for hvordan vi kan møte slike utfordringer som dette, gjennom våre individuelle forutsetninger. Videre skal jeg si noe om hvordan dette kan gjøres ved hjelp av emosjonell intelligens. Teori omkring emosjonell intelligens tilbyr oss et verktøy for hvordan en kan forholde seg til denne type problematikk mer optimalt, i praksis (Mayer m. fl. 1993, 2004, Salovey m.fl. 1997, 2004, Ciarrochi m.fl. 2001, Barrett m.fl. 2002, Matthews m.fl. 2004, Caruso m.fl. 2004).

For eksempel har vi sett tidligere i oppgaven at Hanifi ofte ble utsatt for rasisme og diskriminering her i Norge. Han kunne få slengt rasistiske bemerkninger etter seg på gaten, eller av mennesker som kom inn i hans restaurant. Videre kunne han for eksempel i tabloidavisene daglig lese om innvandrere som ble fremstilt som kriminelle og voldsutøvere. I lengden førte dette til at han begynte å føle seg utilpass og uønsket her i landet. Oftere og oftere fortalte følelsene hans at han kunne ha hatt det bedre uten slike hendelser som dette.

La oss videre ta for oss den ene situasjonen som Hanifi ble utsatt for i sin hverdag, og analysere den med den nyeste forskningen som finnes omkring emosjonell intelligens. Situasjonen er den at Hanifi går på gaten, og en fra majoriteten roper "Allah" etter han.

I forhold til seg selv hadde Hanifi måtte startet med å *identifisere egne emosjoner*, i den hensikt å skaffe seg så komplett informasjon om seg selv som mulig. For å gjøre dette stiller han seg selv *spørsmål* om hva han føler og prøver så godt han kan å svare ærlig på dette spørsmålet. *Målet* er å skaffe til veie så nøyaktig emosjonell data om seg selv som mulig, og lese mennesker så emosjonelt nøyaktig som mulig (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 1997, 2004). I dette tilfellet ble han *redd*, og samtidig mest *sint*. I andre tilfeller kunne det ha vært andre følelser som dominerte, men denne gangen ble han redd og sint.

Det neste steget i den emosjonelle intelligente definisjonen hadde vært å reflektere over disse emosjonene, for å finne ut av hvordan emosjonene påvirket tankene (Ibid). Hanifi fikk i første omgang mest lyst til å flykte fra hele situasjonen, dette fordi han var redd. I neste omgang når han kjente på sitt sinne, fikk han mest lyst til å kjempe mot urettferdigheten. Tankene hans vekslet mellom å være lei seg, men samtidig klar for angrep²⁶. Han prøvde så godt han kunne å ikke la seg bli provosert av de ulike uttalelsene majoriteten kom med, men heller uttrykke hva

²⁶ Vedlegg 2.

han følte ovenfor seg selv. Dette hjalp han til å skifte perspektiv, og forandre måten å tenke på. Han forsøkte på en måte å komme i den rette stemningen, for i neste omgang å løse sine emosjonelle problem.

For å forstå sine emosjoner, prøvde Hanifi videre å tenke over årsakene til at han følte og tenkte som han gjorde. Her forsøkte å foreta en *what-if-analyse*, hvor han så for seg sin egen barndom, forholdet til sine foreldre, egen personlighet, og de erfaringene han hadde gjort seg i løpet av sitt liv. Videre så han seg selv i forhold til flere ulike miljø og samfunn han hadde vært en del av i livet sitt. Han visste med seg selv at årsakene til hans redsel oppstod mest på grunn av at han levde som minoritet i Norge. Frem til nå hadde han hatt mange erfaringer med å bli utsatt for rasistiske holdninger fra majoriteten. Derfor visste han at hovedgrunnen til hans redsel og frykt oppstod på grunn av det han hadde opplevd før. Uansett prøvde han å se for seg *alternative* måter å hankses med situasjonen på. Isteden for å fortsett med å reagere som før, forsøkte han å se for seg nye måter å betrakte situasjonen ut i fra. Samt bruke sine emosjoner til å forutsi sin emosjonelle fremtid (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004).

Det fjerde steget ved et emosjonelt intelligent utgangspunkt, forteller oss noe om hvordan en kan regulere sine følelser (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Hanifi prøvde å ikke minimalisere det han følte, og heller ikke blåse følelsene for mye opp. Da visste han at han kunne bli så alt for sint på disse menneskene som utsatte han for rasisme og diskriminering. Hanifi prøvde å tenke logisk og rasjonelt i forhold til sine emosjoner. Han visste at følelsene ga han viktig informasjon, og måtte i dette tilfellet bruke egen vilje for å handle optimalt. Han var redd og sint, på grunn av rasistiske holdninger, og han forstod at dette hadde gjentatt seg så mange ganger at han hadde blitt sårbar på området. Det hele skjedde raskt og på en måte hadde han ikke trengt å oppdage sine egne emosjonelle reaksjoner²⁷. Fordi at han for lengst hadde innsett at følelser spilte en vesentlig rolle i forhold til slike situasjoner, prøvde han å forholde seg til de ulike følelsene han stod ovenfor. Hanifi prøvde å gjøre noe med den utfordringen han stod ovenfor (Ibid). Dette ved å handle mentalt i forhold til seg selv, og løse sine emosjonelle problemer (Caruso m.fl. 2004).

I dette tilfellet var det å trekke seg tilbake, roe seg ned, tenke over situasjonen og ta en god beslutning. Hanifi besluttet å gå bort til de ulike ungdommene, og forklare at han ikke tolererte

²⁷ Vedlegg 2.

en slik oppførsel som dette. Hanifi hadde også sett de ulike ungdommene ved tidligere anledninger, og vurderte de dit hen at de ikke var farlige men bare var ute etter litt moro. Ved de fleste anledninger overså Hanifi slike bemerkninger som dette, fordi han følte trusselen for stor til å ta et oppgjør med de ulike involverte menneskene. Hanifi hadde også ved flere anledninger ikke klart å beherske seg, og i stedet for å håndtere situasjonen, lot han seg lede av egne følelser. På grunn av det hadde han flere ubehagelige opplevelser godt oppbevart i minnet. I denne situasjonen klarte Hanifi å ta en *mer rett* avgjørelse, ved å ta i bruk sin emosjonell intelligens.

Når det gjelder rasisme og diskriminering, finnes det heller ikke ved et emosjonelt intelligent utgangspunkt, enkle løsninger og svar. Kan hende området, bare kan være til hjelp for å løse våre problemer på en *teoretisk* måte og som en *ide*. Tanken er at emosjonell intelligens kan være til hjelp ved emosjonelle komplekse og konflikt fylte situasjoner. En kan bruke egne og andres emosjoner som hjelpe til bedre å definere egen rolle, og håndtere sin egen og andres emosjonelle reaksjoner *mer optimalt*. Ved å bruke teori omkring emosjonell intelligens som et utgangspunkt, kan man bli bedre til å analysere, planlegge og ikke minst *prøve å løse problemet* en står ovenfor når det gjelder den usakte siden ved livet. Vi kan bli bedre til å handle og til å utføre en – *mer rett* – handling i den situasjonen en er en del av (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004).

Læringen av et slikt perspektiv som dette vil være at rasisme og diskriminering vil bestå i lang tid fremover, men ved å ta hensyn til emosjonell kan man omgås sine omgivelser på en bedre måte. En kan forandre måten en tenker på, samt hvordan en kan handle og løse de problemer en står ovenfor i slike situasjoner som dette, ved hjelp av emosjonell intelligens (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). I dette tilfellet kan man si at utfallet ble mer positivt med emosjoner, enn hva det ville blitt uten et emosjonelt intelligent utgangspunkt?

5.3.2 Innvandrerpolitikk

Innledningsvis har vi sett hvordan vår innvandrerpolitikk gradvis har tatt form. Vår innvandring har skjedd igjennom tre store bølger (Tjelmeland 2003, Brochmann 2003). Området kritiseres for å ta imot innvandrere ved oppgangstider, for deretter å kvitte seg med dem i nedgangstider (Berg 1990, 1997). Historien har vist oss at det har vært vanskelig å leve som innvandrere i Norge. Våre innvandrere har primært fått de dårligste jobbene, har vanskelig for å komme seg inn i bolig markedet og blir utsatt for nedlatende holdninger i samfunnet generelt (Brochmann

2003, Berg 1992). Integrering handler primært om møtet mellom mennesker, men det er også avgjørende *hvordan* politikken blir satt ut i livet til enhver tid (Berg 1992, 1997).

Et tenkt case kan være uansett politiker og parti, som samarbeider om å finne ut av hvilke oppgaver vi står ovenfor ved vår integrering. Politikere jobber både med å beskrive de eksisterende problemer vi står ovenfor, men også deskriptivt. Hvor de utarbeider målsettinger i forhold til det som oppleves som ønskelig av gjennomsnittsbefolkningen. I tillegg har de en utøvende makt til å bevilge penger til de områder som blir prioritert av regjeringen. I en vanlig hverdag blir mange avgjørelser tatt, som kan ha følge for hvordan vår integrering i det flerkulturelle samfunnet blir (Berg 1992, 1997).

Om politikerne bare tar avgjørelser ut fra eget partiprogrammet, er tanken at vi isteden for å snakke med hverandre, snakker forbi hverandre (Sternberg 2000). Vi blir for opptatt av egne meninger, fremfor emosjonelle ferdigheter i situasjonen. Teorien forteller oss at ved et slikt utgangspunkt kan komme til å ta avgjørelser ut fra det vi *tror* er mest rett for oss, og ikke ut fra et *ekte* verdi standpunkt (Barrett m.fl. 2002, Causo mfl. 2004).

I det flerkulturelle samfunnet vet vi at det finnes fordommer og rasisme i ulik grad, til tross for høy ideologi (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003.2004)). Kritikken som rettes mot området er om det gjøres nok på dette området, og *hvorfor* det finnes en vegring mot å ta opp spørsmål som har med vår integrering å gjøre. I et tenkt tilfelle kan en slik motstand ha med våre emosjoner å gjøre. Ved å *identifisere sine følelser*, kunne en slik vegring hatt sin opprinnelse i for eksempel frykt (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Hva de ulike politikerne *gjør* med denne frykten, er i nest omgang avgjørende for om man opptrer emosjonelt intelligent eller ikke.

Ved å så *nøyaktig* som mulig ha blitt *oppmerksom* på sine følelser, for deretter å *uttrykke* følelsene. Hadde hver enkelt politiker i større grad måtte latt seg lede av *ekte* verdier, og ikke det som står i parti programmet. For i neste omgang å *bruke, forstå og regulere* emosjoner, gjennom en moral som tar beslutninger ut fra en form for godhet. Samt et ønske om å gjøre det beste for hverandre. Om de ulike politikerne lar være å ta opp integrerings spørsmål, på grunn av for eksempel frykt. Er tanken at problemet vil bestå. Det høyeste nivået ved et emosjonelt intelligent utgangspunkt er å *håndtere* egen og andres følelser. Det vil si å løse problemet, ved

hjelp av identifisere, bruke, forstå og regulere egen emosjonelle intelligens (Ibid). I hvor stor grad dette gjøres av vår integrering politikere, må en bare tenke seg til.

Ved et slikt utgangspunkt kunne de ulike politikerne i større grad tatt hensyn til dynamikken seg i mellom, i dette tilfellet ved å kjenne på egne følelser. I tillegg til å forøke å få igjennom sitt partiprogram. Hva en selv og andre føler kan være avgjørende for å få igjennom sin parti politikk, men også for å forstå og bruke de individuelle faktorene på en mer aktiv måte. Et slikt utgangspunkt kan brukes både for å manipulere situasjonen, men også for å være i prosess og på vei mot et mål. Dynamikk mellom mennesker, tilpasning og gjensidighet skapes ved å kjenne til og ta hensyn til individuelle faktorer. Det kreves en *høy moral*, som tar utgangspunkt i det gode i situasjonen og en – *mer rett* – handling (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Ved å forholde seg til våre emosjonelle intelligens hjelper det oss til å forstå situasjonen forskjellig fra før, også for våre politikere?

5.3.3 Hjelpeapparatets rolle og kapasitet

Også når det gjelder ansatte i hjelpeapparatet, vil emosjonell intelligens virke igjennom de strukturelle og kulturelle aktorene. Motivasjon, vår psykososiale situasjon, språkkunnskaper (Berg 1992, 1997), og i denne omgang emosjonelle erfaringer blir avgjørende for hvordan vi utøver vår jobb (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). *En tenkt case kan være en typisk verdi og interesse konflikt, mellom den offentlige ansatte og en klient. Den offentlige ansatte representerer først å fremst en person fra majoriteten og sin profesjon. Klienten er i dette eksemplet en person fra minoriteten (hvilken som helst kultur). Klienten kommer til det offentlige kontoret for å vite mer om sine rettigheter ved sykemelding. Verdi og interesse motsetningen består i at den ene er kristen og den andre muslim.*

I løpet av samtalen merker begge at noe ikke føles helt rett, det er ikke direkte noe som er blitt sagt eller gjort. Bare at noe ikke føles helt rett. Til å begynne med lot de dette passere, og tenker at det ikke er noe å bry seg om. Uansett påvirker den situasjonen, og ved enkelte anledninger kan det virke litt stivt og ikke slik man skulle ønske at det kunne ha vært. Ved et tilfelle var stemningen ganske intensiv, og den offentlige ansatte hevet stemmen i løpet av samtalen. Ingen skjønnte egentlig hvorfor det ble slik som dette, det var bare noe som lå imellom dem.

Hvor *årsaken* til en slik spenning blir lagt, kan være avgjørende for utfallet av situasjonen. Videre skal vi se at det har med, både strukturelle, kulturelle og individuelle faktorer å gjøre. I dette tilfellet er det Hanifi som *lager en plan* med utgangspunkt i kunnskap han har omkring emosjonelle intelligens. Det var *noe* der, som gjorde at situasjonen ble anspent. En kunne se det gjennom ulike ansikt uttrykk, stemmebruk, sittestilling, og egne følelser. Hanifi antok at både han selv og den offentlige ansatt ønsket at møtet skulle få et best mulig utfall, men at det på grunn av flere årsaker ikke ble slik de ville. Om han *analyserte* situasjonen ut fra egne og andres følelser, var egne følelser *irritasjon og frykt* for at det ble sånn. Den offentlige ansatte antok han var *interessert, men mest redd* for å virke støtende på et menneske fra en annen kultur enn sin egen. I tillegg trodde han at de *underliggende årsakene* for dette lå deres kultur, religion og språk. På en måte kunne ingen av de ta den enes uttalelser for gitt, og begge måtte forklare seg et hakk mer enn det som følte nødvendig. Om det kom av rasistiske holdninger var vanskelig å vurdere, men uansett forelå det en form for uvitenhet i denne situasjonen. Situasjonen var komplisert og av den grunn en smule intens til tider.

På mange måter kunne det ha vært enkelt å *ikke* forholdt seg til det som her skjedde, og bare fått den informasjonen han trengte omkring sykepengene. Samt kan hende lagt årsakene til politikk og eventuelt kultur forskjeller, for deretter å ha dratt hjem. Utfallet kunne i verste fall ha blitt ubehagelige følelse ved slutten av møte. Ikke bra men heller ikke dårlig, og en kunne med den største selvfølgelighet ha levd med et slikt sluttprodukt.

Fordi Hanifi viste at hans emosjoner hadde en *informasjonsverdi*, vurderte han denne saken som viktig for seg. Hvor mange ganger hadde han ikke opplevd lignende situasjoner med mennesker fra andre kulturer enn sin egen. Hanifi ønsket å integrere seg på en respektfull måte, og ikke komme i klander i hver gang han hadde med mennesker fra majoriteten å gjøre. Derfor prøvde han så godt han kunne å holde seg *åpen* for følelsene og tillate dem å bestemme retning på møtet. Slik kunne han *også* finne ut av hva som emosjonelt foregikk, *i tillegg* til at han analyserte strukturelle og kulturelle forutsetninger. Han antok at den offentlige ansatte egentlig også ville det samme som han.

Ved å stadig ta hensyn til individuelle forutsetninger gjennom sine emosjoner, og ta i bruk sin emosjonelle intelligens. Kunne Hanifi mestre situasjonen annerledes. Det er ikke nok å oppdage en slik spenning, en må også ha vilje og motivasjon til å gjøre noe med problemet. Hanifi klarte å *identifisere* sine følelser, videre trosset han sine egne tanker og forsøkte i stedet

å *forstå* hvordan emosjonene påvirket situasjonen. Følelser gjør oss ikke svake og sårbare, men gir oss heller styrke og mot til å ta tak i den egentlige situasjonen en er en del av.

Vår emosjonelle intelligens kan brukes som et *verktøy* og er ikke et passivt redskap, men mer et sterkt perspektiv som har en positiv funksjon når en tar det i bruk (Caruso m.fl. 2004). En verdi og interesse motsetning trenger ikke alltid føre til sosiale spenninger eller konflikter. Hvor en legger årsaken kan være avgjørende for hvordan utfallet blir. I dette tilfellet førte det til at Hanifi *regulerte* seg selv og den offentlige ansatt i riktig retning, og begrenset den emosjonelle spenningen som lå i mellom dem. Av den grunn gikk Hanifi glad fra møtet, og en følelse av å integrere seg godt. Om årsaken *bare* hadde blitt lagt til for eksempel strukturelle faktorer, forteller teorien oss at utfallet av situasjonen kunne ha blitt en annen. *Lærdommen* av et slikt møte kan være at *alle* aspekter av situasjonen bør taes med i vurderingene, om man ønsker å omgås hverandre optimalt. I tillegg til å tenke at politikken som føres på området kan være årsaken til våre problemer, kan man også vurdere andre årsaker. Som for eksempel kulturelle faktorer og emosjonelle. Da forteller teorien oss at utfallet skal kunne føre til *mer* optimale beslutninger, og andre konsekvenser.

5.4 Kulturelle faktorer

Kulturelle faktorer omhandler hvilke nasjonalitet, religion og språklig bakgrunn en er i besittelse av. Her blir det om man representerer en minoritet eller en majoritet i det landet man bor i, nevnt som viktige faktorer (Berg 1992, 1997). Videre vil jeg ta for meg et tenkt case, som tar for seg forholdet mellom minoritet og majoritet. Her vil jeg ta for meg hvordan majoriteten kan bli styrt av sine følelser, i møte med minoriteten. I tillegg sier jeg noe om hvordan Hanifi bruker sin emosjonelle intelligens i forhold til andre og i denne omgang majoriteten.

5.4.1 Forholdet mellom minoritet og majoritet

I starten av sitt opphold her i Norge møtte Hanifi ofte mennesker fra majoriteten, som hadde til hensikt å bli kjent med han. Av ulike årsaker ble det aldri som forventet, og vennskapene gikk fort over. Som vi vet er det ikke en stor del av majoriteten som virkelig har kontakt med minoriteten. Det finnes få møteplasser, og minoriteten har vanskeligheter med å komme inn på både jobb, bolig og ekteskap marked. Området preges av en ovenfra og ned holdning, og at minoriteten er den tapende part, i så måte (Brochmann m.fl. 2003, Gullestad 2003, Berg 1997). Hvorfor det blir på denne måten, og hvordan vi kan mestre slike utfordringer i den vanlige

hverdagen trenger ikke å være entydig (St. melding 17, 49). Her skal vi analysere situasjonen med emosjonell intelligens.

Om man *analyserer* situasjonen med emosjonell intelligens, legger man *årsakene* opp mot følelser. Om man starter med å *identifisere* hvilke følelser majoriteten *kan* være i besittelse av. Kan det virke som majoriteten lever med *frykt*, ettersom vi har en stor evne til å tenke det verste om denne gruppen mennesker. Videre kan det virke som om det hersker en viss *overraskelser* omkring minoriteten, ettersom vi har en tendens til en form for opphisselse omkring området. For til slutt å bli styrt av både *kjedsomhet og irritasjon*. Dette vet vi fra før kan føre til sterk mislike/like dimensjon, samt et større sinne²⁸. Som vi har sett i forrige avsnitt, *kan* man begynne å ta dårlige beslutninger av denne grunn, og omgås hverandre mindre optimalt av slike årsaker (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004).

I denne omgang har man ikke med mennesker å gjøre, men bør analysere situasjonen fra de samfunnsforhold som eksisterer i *samfunnet*. Det finnes frykt, en form for opphisselse og nedlatende holdninger i samfunnet generelt. Området lider under forenklete kategoriseringer og negative fordommer av den grunn²⁹.

For å fortsette på det eksemplet jeg startet med har vi identifisert hvilke følelser, som kan være en del av vår integrering i det flerkulturelle samfunnet. Samt sett hvordan følelsene påvirker tankene til majoriteten. Hanifi fortsetter med å analyser situasjonen og forsøker å finne ut av *årsaken* til følelsene, og hva som eventuelt kan skje forskjellig fra før? Hanifi foretar en *what-if-analyse* og forsøker å se for seg hva som for eksempel kan skje om frykt *ikke* skal få majoriteten til å tenke det verste i situasjonen. Eller om interesse, *ikke* skal føre til en sterkt form for opphisselse. Eller hvordan kjedsomhet og irritasjon *ikke* trenger å føre til en like-mislike dimensjon. Alternativene er *egentlig* ikke så mange for majoriteten, isteden for å la seg lede av slike mekanismer. Burde majoriteten forsøkt å *regulere* egne følelser, for å handle mer rett ovenfor minoriteten. I dette tilfellet kunne det for eksempel ha vært å ta mer kontakt med mennesker fra minoriteten, og starte med å tilby minoriteten jobb og plass å bo.

I teorien kan dette virke enkelt, men i praksis har det visst seg vanskelig. Som vi vet fra før kunne det ha vært en ide å *startet* med å få majoriteten til å forstå, at våre emosjoner har en

²⁸ Vedlegg 2.

²⁹ Vedlegg 2.

informasjonsverdi (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Barn burde fått opplæring omkring emosjonell intelligens på skolen, til å begynne med også de voksne kan hende. Kanskje at politikerne hadde gjort dette området til et av sine prioriterte områder, med tanke på opplysning og virke som gode rollemodeller. Det burde blitt en større forståelse for at dette området er viktig generelt i samfunnet generelt. For å gjennomføre et slikt prosjekt, er det avgjørende hvordan de strukturelle, kulturelle og individuelle faktorene. Virker igjennom våre emosjonelle intelligens (Matthews 2004, Salovey m.fl. 2004).

Ved å sette seg inn i egne og andres følelser kunne *konsekvensene* ha blitt noe forskjellig fra i dag. Fra å være en nasjon som fokuserte bare på de negative følelsene omkring området, kunne vi ha blitt en nasjon som fokuserte mer på de positive områdene omkring vår integrering. Vi trenger ikke å forandre verken personlighet og lignende for å klare dette, men heller bare bruke vår emosjonelle intelligens som et *verktøy*. Når vi omgås hverandre i den vanlige hverdagen i det flerkulturelle samfunnet (Goleman 1995, Segal 1999, Stein 2001, Wennberg 2001, Noye 2001, Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Om våre emosjoner henger sammen med våre tanker, vil det si at vi kan forandre måten å *tenke* på ved å identifisere, bruke, forstå og håndtere egne og andres følelser. Det vil si nye måter å opptre ovenfor minoriteten på (Salovey m.fl. 2004).

Ved å ta utgangspunkt i kategoriseringer og stereotypiske verdier, tar man beslutninger ut fra gjentakelser og forenklete bilder av virkeligheten. Ved et slikt utgangspunkt glemmer man ofte den menneskelige dimensjonen som preger situasjonen og for eksempel egne emosjoner. Om en tar utgangspunkt i egne følelser, vil våre avgjørelser og vurderinger alltid få et snev av det subjektivt og de psykologiske forutsetningene i oss. Det vil i neste omgang si at vi ikke kan orientere oss etter forenklete bilder av virkeligheten. Fordi her finnes det ikke fasit svar, eller fastlåste bilder av virkeligheten. I denne omgang blir det kan hende vår største utfordring å akseptere forskjelligheten og forsøke å forholde seg til slike utfordringer, med en type *nøytralitet*³⁰ kan hende eller *godhet* slik teorien foreslår ().

5.5 Individuelle faktorer

De individuelle faktorene omhandler tradisjonelle bakgrunnsvariabler, som kjønn, familie og utdanningsbakgrunn, botid i Norge og språkkunnskaper. Samt for eksempel motivasjon for

³⁰ Litteraturliste til inspirasjon: Are Holen (1989, 1989, 1998).

integreringen og hvordan ens egen psykososiale situasjon er her i landet. Tanken er at slike faktorer som dette er med å påvirke hvordan dynamikken mellom mennesker blir, samtidig som det også her blir avgjørende hvordan en møter slike faktorer igjennom sine individuelle forutsetninger (Berg 1992, 1997).

Ved vår integrering etterlyses det bedre retningslinjer for å møte sosiale spenninger, uvitenhet, fordommer, vold og rasisme, som finne mellom mennesker. Slik at det i større grad kan oppstå et kulturelt, religiøst og verdigmessig mangfold. Det etterlyses mer teori og ideer for hvordan en kan være i prosess og skape en tilpasning og gjensidighet mellom mennesker, generelt i samfunnet (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003-2004)). I denne oppgaven stiller jeg spørsmål om emosjonell intelligens kan være til hjelp i så måte, og i dette avsnittet forsøker jeg å vise hvordan.

5.5.1 Motivasjon

Motivasjon har med våre drivkrefter å gjøre, og omfatter de prosesser som fører til handling. Handling kan være utadrettet igjennom språket, men også foregå på et mentalt plan³¹.

For eksempel har vi sett at Hanifi ofte føler seg urettferdig behandlet, og at han i perioder av sitt liv har gått rundt å vært irritert og til tider sint. Dette har ført til at Hanifi ofte har følt seg lite motivert³², og ikke selv trodd at han har klart å integrere seg godt i det flerkulturelle samfunnet. Etter hvert som tiden har gått har dette ført han inn i flere ubehagelige situasjoner, hvor han har tatt dårlige vurderinger og løst sine problemer mindre bra (Barrett m.fl. 2002). Ettersom Hanifi levde med en god del irritasjon, strevde han mye med å ta inn i seg de gode følelsene. Han stengte ute glede, tillit og en generell interesse for sine omgivelser. I perioder var det vanskelig for Hanifi å motivere seg for de mest grunnleggende behovene. Han spiste lite i perioder, og tok ikke vare på seg selv slik han burde ha gjort. Hanifi klarte ikke å ta hensyn til sin irritasjon, han prøvde heller å skyve sinnet sitt bort. Det oppstod ubalanse i hans følelses liv og han fikk et mindre optimalt liv av den grunn (Ibid).

Å ikke la seg selv erfare de positive følelsene, vil over tid påvirke hvordan en omgår sine omgivelser og ens egen motivasjon (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Vi vet at positive følelser retter oppmerksomheten mot helheten og evnen til å se muligheter.

³¹ Store Norske Leksikon, bind 9.

Videre at de negative følelsene retter oppmerksomheten mer mot detaljer og evnen til å se problemer. Over lengre perioder vil dette påvirke både våre tanker, følelser og motivasjon³³. Hanifi kunne se sin egen irritasjon og hvordan dette påvirket hans tanker og motivasjon, men han ante ikke hva han kunne gjøre med denne typen problem.

Etterhvert som Hanifi integrerte seg i det norske samfunnet ble han bedre til å *planlegge* med følelser. Hver gang han selv ble *oppmerksom* på sin irritasjon, forsøkte han å forholde seg til denne følelsen. Dette ved å *stille spørsmål* i forhold til om det var på denne måten han ville føle seg akkurat nå, og om det eventuelt var andre måter å møte situasjonen på (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Ikke det at han gjorde seg selv hard, men han forsøkte heller å holde seg *åpen for følelser* og være *i prosess* i forhold til egne følelser. Han lette etter følelser i stemmebruken til folk, holdninger og ansiktsuttrykk. Noen ganger forsøkte han å skrive ned hva han selv følte og trodde andre følte bare for å øve seg på å lete etter følelser. noen ganger slo han av lyden på tv`en og forsøkte i stedet å gjette seg til hva de ulike menneskene følte og ikke (Salovey m.fl. 2004). På mange måter handler det om å snuble seg sakte fremover i livet, og gjette seg til hvilke følelser som er en del av situasjonen og hvordan disse påvirker oss og situasjonen (Noye 2001). Etter hvert klarte han i større grad å møte sin dårlige motivasjon, med en større glede kan man si. Ved å gjentatte ganger å forholde seg til sine følelser, tanker og dårlige motivasjon, ble det på en måte lettere å godta at han hadde dårlig motivasjon. Han prøvde å forstå seg selv og de ulike situasjoner annerledes fra før, og holde fokuset mer mot glede, interesse og tillit. Ved å gjøre det erfarte han at det å forholde seg til sine følelser *ikke* nødvendigvis trenger å være så komplisert og farlig som han tidligere hadde trodd.

Slik klarte han å motivere seg til å integrere seg *mer* slik som han selv ville. Han så at han der ved tidligere anledninger kunne ha reagert med sinne og dårlig motivasjon, i dag klarte å finne andre løsninger på sine problemer. I dag prøver han i stedet å løse sine problem og trigge sitt sinne. Alltid var han på vei mot noe bedre, og et ønske om å ta den mest rette beslutningen og vurderingen. Noe i han ønsket en gjensidighet og tilpasning med de ulike menneskene han møtte. Dette på grunn av at han visste hva han følte, og av den grunn kunne ta bedre beslutninger enn før. På en måte ble han kjent med sin ekte moral og verdi standpunkt ved å ta hensyn til sine emosjoner. Som igjen motiverte Hanifi til å fortsette å forsøke å gjøre mer rett i situasjonen, han var en del av (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004).

³² Vedlegg 2.

³³³³ Vedlegg 2.

I starten hadde Hanifi alltid en liten lapp med en oppteignet modell for hvordan han kunne bruke sin emosjonell intelligens, overalt hvor han gikk. Alltid kunne han hente opp denne lappen fra lommen og lese hva han kunne gjøre i situasjonen. *Han identifiserte, brukte, prøvde å forstå og mestre sine egen og andres følelser.* Slik ble han gradvis bedre og bedre til å håndtere sine omgivelser optimalt (Salovey m.fl. 2004). Ved vår integrering *kan det hende* at en slik tilnærming, kunne ha ført til et kulturelt, religiøst og verdimeslig mangfold. Om vi *alle* sammen forsøkte i større grad å ta hensyn til vår emosjonelle intelligens? Uansett handler det ikke om å bli fullt utlært, men heller om en prosess på vei mot målet. Ved hver anledning som bød seg, øvet Hanifi seg både mentalt men også i det virkelige livet. For hvordan han kunne bruke sin emosjonell intelligens. Overalt hvor han kom hadde han den emosjonell modellen i bakhodet, og brukte den både på seg selv og i forhold til omgivelsene om nødvendig. Slik kunne han ta bedre beslutninger, være mer optimale overfor sine omgivelser og løse sine problemer fremfor å bare kartlegge problemene (Ibid). For han handlet det ikke om en ferdig fiks måte å forholde seg til omgivelsene på, men heller om en måte *å forstå* omgivelsene sine på. På mange måter kom motivasjonen av seg selv, når han visste hvordan han kunne forholde seg til sine nye problemer.

Intelligens har som vi har sett alltid virket igjennom andre faktorer, som for eksempel språk og intelligent handling. I denne omgang *er ikke* emosjonell intelligens motivasjon, men kan være til hjelp for å øke vår motivasjon. Tanken er at ved å ta i bruk sin emosjonelle intelligens, *kan* få en større motivasjon. I denne oppgaven sier jeg ikke at det *er* som dette, eller at det finnes et fasit svar. I stedet stiller jeg spørsmål om det *kan* være som dette, gjennom *ideen* omkring emosjonell intelligens, som en mental funksjon (Sternberg 2000, Mayer m.fl. 2004)?

5.5.2 Psykososiale situasjon

Her ønsker jeg å gå videre på hvordan *ideen* omkring emosjonell intelligens, *kan* påvirke vår psykososiale situasjon. *Hanifi kom til Norge som 18- åring, og etter å ha levd i dette landet i fire år forstod han at han ikke kunne fortsette som før. Det var noe som hadde kommet inn i livet hans, uten at han kunne sette fingeren på noe spesielt hva det var. Hans psykososiale situasjon ble etter hvert dårligere, både i forhold til seg selv men også i forhold til hvordan han håndterte omgivelsene. Han levde med strevsomme følelser, som han etter hvert tok ut på sine omgivelser.*

Videre tok det mange år før han fikk større innsikt omkring sin emosjonelle intelligens, og ikke før da begynte hans hverdag å forandre seg til det bedre (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004).

Sånn i det store og hele ble Hanifi *gradvis* oppmerksom på sine egne følelser. Det var ikke det at han levde et dårlig liv, men oftere og oftere ble han ledet av sine følelser uten å ha så mye kontroll over de. Etter hvert skjønnte han at det hadde noe med at han levde som en minoritet i Norge. Han forstod *dynamikken*, og hvorfor dette skjedde. Videre skjønnte han også raskt hvilke årsaker som lå til grunn for hans reaksjoner, når det gjaldt følelser. Han kunne ikke med en gang se hvordan de ulike følelsene påvirket tankene hans, men etter hvert forstod han logikken også her (Goleman 1995, Segal 1999, Stein 2001, Wennberg 2001, Noye 2001, Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Han startet med å prøve å *presse vekk* alle følelsene, men forstod at han ikke kunne leve et optimalt liv på denne måten. Han klarte så smått å holde seg *åpen* for sine følelser, og bruke den informasjonen følelsene ga han til å handle slik han aller helst ønsket (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Dette gjorde at han klarte å forholde seg *mer* optimalt til de menneskelige sidene ved seg selv, men også sine omgivelser. Han trengte ikke lengre å oppsøke dårlige miljø, eller kjefta på sine arbeidskolleger, i stedet begynte han å trene og ta hensyn til seg selv. Emosjonell intelligens ga han et redskap til å ta tak i de subjektive og psykologiske sidene, ved oss i større grad en før. På mange måter trengte han ikke å ha et klart bilde av hva dette var, men heller i større grad forholde seg til *dette*³⁴ også.

Oftere og oftere *planla* Hanifi sin hverdag ut fra seg selv, og sin egen emosjonell intelligens. Hanifi klarte ikke å forandre på den diskrimineringen som fantes i samfunnet, ei heller klarte han å hamle opp med de ulike fordommer som fantes i det flerkulturelle samfunnet. På mange måter var dette et hardt slag å svelge, men ved å bruke sin egen emosjonell intelligens hadde han nå *et redskap* som fortalte han hvordan han kunne forholde seg til slike problemer som dette. Ved *gradvis* å ta tak i sin psykososiale situasjon, ble han mer motivert og glad. Han fikk et bedre forhold til sine kolleger, klarte å ta vare på de vennene han kom i kontakt med. Samt leve et mer harmonisk og vellykket liv på de fleste områder i livet. Han spiste sunt, trent og var generelt *mer* glad. Isteden for å bare kjenne etter egne følelser, og bli ledet av disse, kunne han nå håndtere seg selv og sine omgivelser på en annen måte enn før. Han kunne stille seg selv

³⁴ Vedlegg 1 og 2.

spørsmål om hva han selv ønsket å føle i situasjonen, isteden for *bare* å føle. Han forsøkte så godt det lot seg gjøre å analysere ved hjelp av følelser og bruke det han oppdaget til å regulere seg selv (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004).

Om Berg (1992, 1997, 2005) har rett, vil det å bruke sine individuelle forutsetninger igjennom, universelle, strukturelle og kulturelle betingelser føre til en bedre integrering. Her har vi sett hvordan i tilfelle dette kan skje, ved hjelp av emosjonell intelligens.

Ved å tro på den *data* våre følelser kan gi oss, ble Hanifi sitt liv mer vellykket. Ikke det at han ble kvitt alle problem eller vanskelige situasjoner, men han visste hvordan han kunne hanskes med slike utfordringer (Barrett m.fl. 2002, Caruso m.fl. 2004, Salovey m.fl. 2004). Selv når verden omkring han ikke forstod, og handlet etter andre tanker og prinsipper enn han seg selv. Kunne han håndtere situasjonen ved å *identifisere, bruke, forstå og håndtere sine følelser*. Av den grunn ble konsekvensene forskjellig fra før. Selv om det krevde vilje og mot til å være det mennesket som alltid gjør det rette i de ulike situasjonene en er en del av. Samt evnen til å holde ut og forsøke å forstå sine følelser. Erfarte Hanifi at det var bedre å bruke sin emosjonell intelligens, enn ikke. Han gjorde ikke rett i alle situasjoner, men han prøvde å *gjøre det rette og være god* så ofte han kunne (ibid). Slik ble hans psykososiale hverdag bedre enn den hadde vært i hans verste periode her i Norge.

Å være god handler ikke i første omgang å være et snilt menneske. Det fordrer verken lykke, penger, prestisje eller makt. I stedet henvender dette området seg til oss ved å si at vi alltid bør bestrebe oss til å *gjøre det rette*. Ved vår integrering handler dette om blant annet et kulturelt, religiøst og verdimesig mangfold. For i neste omgang å skape en gjensidighet, som dreier seg om å stille krav men også om å ha visse rettigheter. Ved et emosjonelt intelligent utgangspunkt fordrer dette å identifisere, bruke, forstå og regulere egne og andre emosjoner. Om man gjør det skal man i neste omgang bli bedre til å kjenne etter *ekte* verdier og moral en er i besittelse av (Caruso m.fl. 2004). Kan hende blir vår integrering av den grunn bedre, enn den ville ha vært uten å ta i bruk emosjonell intelligens?

KAPITTEL 6: AVSLUTNING

Følelsene.

I vinden

og borte...

Bjørn Jansen

Innledningsvis stiller jeg spørsmål om emosjonell intelligens *kan* føre til en bedre integrering og i tilfelle hvordan dette kan skje? Vår integrering i det flerkulturelle Norge preges av en høy ideologi, og liten vilje for å gjennomføre denne i praksis. Jeg har brukt en teoretisk tilnærming for å undersøke *hvordan* emosjonell intelligens, som en mental funksjon kan være til hjelp i denne omgang. Videre tar jeg utgangspunkt i en *følgesvenn perspektiv*, når jeg drøfter hvordan emosjonell intelligens kan brukes i praksis. Det vil si at teorien har gitt meg noen svar og at jeg selv har gjort meg noen erfaringer, underveis i min hovedfag prosess. Videre vil jeg formidle hva jeg har kommet frem til, og hvordan dette har vært for meg.

Når jeg nå sitter her å skal skrive en avslutning på min hovedoppgave, og vell så det. Lurer jeg *igjen* på hvor forskjellen ligger, når det gjelder å få svar på min problemstilling? Min innfallsvinkel har vært å møte min problemstilling ved å stille eksistensielle spørsmål, og forsøke å finne ut av hva forskningen kan fortelle oss på dette området. Jeg spør hva det er med oss mennesker, som gjør at det tilsynelatende blir så vanskelig å skape den integreringen vi ønsker? Å spørre hva det vil si å være menneske, er ingen lett oppgave og alle nyansene kan ikke fanges. Jeg har valgt å undersøke hva emosjonell intelligens kan bidra med i denne omgang, og heller ikke når det gjelder emosjonell intelligens er det innlysende hva dette området kan bidra med ved vår integrering. Vår integrering preges av at vi skal innlemme hverandre i en helhet og skape et vellfungerende flerkulturelt samfunn, og dette har visst seg vanskelig.

På mange måter stiller jeg *store* spørsmål, som kan hende har uendelige svar? Videre skal jeg *først* si noe om hvordan min personlige erfaring har blitt i denne omgang, fordi jeg tror det kan ha betydning for hvilke prosesser en må igjennom om en skal bruke sin emosjonelle intelligens aktivt i hverdagen. For deretter å bruke teorien til å si noe om emosjoenll intelligens kan bidra til en bedre integrering. En kan si at jeg selv har erfart at det *ikke* blir et poeng å svare fullstendig på noen av de spørsmålene jeg stiller. I stedet bør en starte å stille de samme spørsmålene på *nytt*, og finne ut av hva de ulike spørsmålene betyr for *en selv*.

I denne omgang, blir det hvilket flerkulturelt samfunn *en selv* ønsker å være en del av? Samt hvilke integrering *en selv* ønsker, og hvordan *en selv* bidrar til for at integreringen blir slik en selv ønsker. Når man går inn i de individuelle forutsetningene og emosjonelle intelligens, blir det nærliggende å spørre seg om hvilket menneske - *en selv er*? Samt hvilke følelser en lever med til daglig omkring sin integrering? Og det er her en *kan* møte en god del paradokser og motsetninger igjen, tror jeg....

Ideologisk vet vi hvordan vi vil ha vår integrering i det flerkulturelle samfunnet, men i praksis har det visst seg vanskelig å gjennomføre. Om man legger årsakene for dette til vår emosjonell intelligens. Har denne motsetningen å gjøre med hvordan en identifiserer, bruker, forstår og regulerer sine følelser generelt i livet.

Når det gjelder min egen prosess og utvikling i denne omgang, kan en si at jeg *virkelig* ønsker en integrering etter den ideologien, som finnes på området. Min personlige overbevisning er at jeg *ønsker* et kulturelt, religiøst og personlig mangfold. I tillegg har jeg som fagperson *satt meg inn* i integreringsteorier og hvilke rettigheter og krav som finnes på området. Videre forsøker jeg å *hjelp*e så godt det lar seg gjøre. Jeg *ønsker* av *hele meg*, både som privat person og fagperson at integrering i det flerkulturelle samfunnet skal kunne bli best mulig.

Derfor- føles det veldig rart i det øyeblikket en *faktisk* møter sosiale spenninger, uvitenhet, fordommer, vold og rasisme i sin egen hverdag. *En ting* er det at en i jobben opplever at minoriteten *ikke* like selvfølgelig kommer inn på jobb eller bolig markedet. Samt tar del i de frustrasjoner, som har blitt en del av deres hverdag *bare* fordi de lever som en minoritet i Norge. *Noe annet* er det når *en selv* oppdager at en er med å forsterker slike mekanismer som dette. Fordi en merker at det er lettere å kritisere mennesker som er forskjellig fra en selv, samt *føle* seg mer utrygg sammen med mennesker hvor avstanden er stor. Av den grunn er det i tillegg lett

å bli forledet av slike mekanismer, og kommer til å tro at en gjør en dårligere jobb enn ellers tror jeg.

Jeg stiller spørsmål om ikke teori omkring emosjonell intelligens kan være til hjelp for slike utfordringer som dette. Ved å gjøre det legger jeg *årsakene og kan hende løsningene* på området, til våre emosjoner. Min personlige erfaring har blitt at jeg tror det hjelper å identifisere, bruke, forstå og regulere egne emosjoner, også når en har med mennesker fra andre kulturer enn sin egen. I det øyeblikket jeg har klart å bli oppmerksom på egne og andres følelser, og i tillegg forsøkt å forstå og uttrykke mine emosjoner. Tror jeg at jeg har *løst i større grad* de utfordringene jeg står ovenfor, og klarer å være en bedre sosial arbeider. Enn om jeg *ikke* hadde satt ord på mine følelser.

Tittelen på min oppgave er *det egentlige livet*, jeg tror denne tittelen får stå som en ramme for min avslutning på min hovedoppgave. *Igen* stiller jeg spørsmål om hva som kan føre til en bedre integrering, og i tilfelle hvordan dette kan skje. Om heller ikke teori omkring emosjonell intelligens gir oss *alle* svar, så tror jeg også denne innfallsvinkelen har *mye* å si oss og så ved vår integrering i det flerkulturelle samfunnet.

6. 1 Det egentlige livet

Det egentlige livet i det flerkulturelle samfunnet, handler om at 208 forskjellige nasjoner skal leve sammen. Det handler om nordmenn født i Norge, arbeidsinnvandrere, asyl og flyktninge søkere, kvinner, barn og menn i alle aldre som har ønsker, behov og ulike følelser (Brochmann m.fl. 2003). Hvordan *vi* skal tilpasse oss hverandre har blitt en utfordring, og det etterlyses mer retningslinjer for hvordan vi kan gjøre det på en best mulig måte (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003-2004)).

Kjønn, alder, familie og utdanningsbakgrunn, språk og botid i Norge. Motivasjon og den psykososiale situasjonen. Nasjonalitet, religion og kultur, samt om en tilhører en minoritet og eller en majoritet, by eller land. Hvilken politikk som føres på området og hvordan hjelpeapparatet utøver sin rolle, samt rasisme og diskriminering er faktorer som skiller oss fra hverandre (Berg 1992,1997, 2005). *Hvordan* vi kan møte de ulike områdene, er ikke entydig. Jeg synes det ofte henvises til menneskeheten, vår moral, og vårt indre liv uten at de ulike bidragsyterne forsøker å gå i dybden på dette området (Goffmann 1990, Eriksen 1992, 1997,

Gullesatad 2002, Wikan 2002, 2003). I denne oppgaven har jeg forsøkt å bidra på dette området, ved å undersøke hva teori omkring emosjonell intelligens kan tilføre området. Teori omkring emosjonell intelligens har i tillegg til å beskrive en ønsket oppførsel, sagt noe om *innholdet* av hva det vil si å være menneske og vårt indre psykologiske liv ved oss kan bidra med. Jeg nærmer meg emosjonell intelligens ved først å ta for meg hva intelligens er, før jeg går videre skal jeg oppsummere hvordan teori omkring intelligens kan bidra med sin viktighet.

Som vi vet har enda ingen klart å definere intelligens fullstendig. Det finnes *utallige definisjoner* på dette begrepet, og om man ønsker å forstå dette området blir man henvist til *ideen* om hva intelligens kan være. I denne oppgaven har vi tatt for oss ideen om intelligens, som en *mental ferdighet* og sett på hva denne teorien kan fortelle oss (Sternberg 2000). Utfordringen ligger i å forstå at det ikke finnes *fullstendige forklaringer*, når det gjelder hvordan vi kan integrere oss i det flerkulturelle samfunnet. Det finnes som vi har sett utallige definisjoner på intelligens, men ingen gir oss en helhetlig forståelse for hva intelligent handling er. Hva de mentale ferdighetene er, kan man *heller* ikke med sikkerhet si hva er. Våre mentale prosesser har å gjøre med våre *underliggende antagelser*, om oss selv og våre omgivelser. Da ligger *løsningen* i å integrere seg bedre, i måten vi evaluerer og vurderer oss selv og andre. Det har å gjøre med hvilken målestokk en tar beslutninger ut i fra og *hvordan en forsøker* å finne fullstendige forklaringer. En kan si det slik at vi vet at det ikke finnes fullstendige forklaringer, men i stedet blir vi oppfordret til å *lete* etter fullstendige forklaringer på et mentalt nivå (Salovey m.fl. 1997, Sternberg 2000, Ciarrochi m.fl. 2001, Mayer m.fl. 2004, Caruso m.fl. 2004).

Jeg avgrensner min oppgave ved å ta for meg *hvordan* vi virker *igjennom* individuelle forutsetninger (Berg 1992, 1997), ved å ta for meg begrepet emosjonell intelligens. For eksempel kan man si at verken kjønn, språk eller om en kommer fra minoritet eller majoritet blir *avgjørende* i denne omgang. Heller ikke *bare* hvilken politikk som blir ført på området, hvilket system en virker innenfor eller hvilke personlige meninger en har. I denne omgang blir i stedet *hvordan* en forholder seg til de ulike faktorene på et mentalt plan avgjørende. Når det gjelder vår integrering i det flerkulturelle Norge, kan det se ut som akkurat dette har blitt vår aller største utfordring. Vi har ikke nok kunnskap om deres kultur, ei heller hvilke samfunn de har virket innenfor. Fordi vi har lite kontakt med hverandre, blir det i neste omgang vanskelig å finne ut av de underliggende antagelsene omkring hverandre.

Ved en historisk tilnærming på intelligens, ser vi at intelligens eksklusivt har blitt oppfattet som *bare* våre kognitive ferdigheter, og i tillegg følger vår *samfunnsutvikling*. På en måte er vår integrering dømt til å mislykkes fra et slikt ståsted, fordi det er nettopp de faktorer begrepet *ikke* makter å fange som kan være avgjørende om vår integrering skal bli vellykket eller ikke. Våre kognitive ferdigheter, tanker og fornuft er en ting, i tillegg etterlyses det bedre retningslinjer for hvordan vi kan forholde oss til ulike mentale bilder om oss selv og hverandre (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003-2004)).

Integrering har å gjøre med mer enn bare det som kan forklares gjennom vår fornuft og forstand. Nyere debatter forteller oss at dette alltid ikke er nok for å leve å omgås sine omgivelser optimalt. Derfor har de mentale ferdigheter blitt forsøkt koblet med *våre individuelle og psykologiske ferdigheter*. Tradisjonelt har denne siden ved oss blitt koblet opp mot de mer urasjonelle og ulogiske sider ved oss mennesker. I denne omgang er emosjoner og følelser blitt tatt frem som eksempler (Sternberg 2000, Mayer m.fl. 2004).

Hvilke konsekvenser dette har hatt for vår integrering i det flerkulturelle samfunnet, kan bare historien fortelle oss. Vi har sett ut fra kapittel to at vi til tross for høy ideologi, ikke makter å gjennomføre den integreringen vi aller helst ønsker. Uvitenhet, fordommer, vold og rasisme er fortsatt en del av vår hverdag i det flerkulturelle samfunnet (St. melding 17 (1996-1997), St. melding 49 (2003-2004)). Selv om det finnes en *spire* for noe annet her også, uten at vi helt kan sette fingeren på hva det er?

Teori omkring intelligens har innsett at verken *enkle eller kompliserte mentale kognitive ferdigheter*, er nok om man forsøker å forstå hvordan en kan omgås hverandre. Teori omkring intelligens foreslår i tillegg til å ta hensyn til *kognitive ferdigheter, medfødte egenskaper, biologi, en persons erfaring, kontekst og kultur*, bør ta hensyn til *subjektive og psykologiske forutsetninger*. Problemet har ligget i at ingen har klart å koble denne siden ved oss mennesker, til den tradisjonelle forståelsen av intelligens enda (Sternberg 2000).

Tanken er at om en begynner å ta hensyn til de mer subjektive og psykologiske sider ved oss mennesker, skal kunne leve et *mer* optimalt liv (Salovey m.fl. 1997, Ciarrochi m.fl. 2001, Caruso m.fl. 2004, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004). På mange måter kan dette virke innlysende, og en kan spørre seg selv *i hvor stor grad* vi opptrer intelligent i vår hverdag ved vår integrering? På mange måter kan det virke som vi tror at vi opptrer optimalt i forhold til

hverandre, men ofte er det subjektive og psykologiske livet mer enn våre tanker. Kan hende tenker vi at vi ikke har noe imot innvandrere, men uansett tar vi ikke kontakt. Kan hende tenker vi at det er galt av arbeidsgiverne å ikke gi innvandrere jobb, men vi gjør heller ingen ting for å forhindre at det er slik. Kan hende tenker vi når vi møter mennesker fra andre kulturer enn vår egen, at det går greit. Om man forklarer dette med emosjonelle intelligens, ligger en slik motstand i våre emosjoner. Som vi har sett blir våre emosjoner uttrykt mer eller mindre bevisst gjennom kroppen vår, stemmebruken og våre underliggende antagelser om hverandre. Ideen omkring emosjonell intelligens, forteller oss viktigheten av å sette mennesket mer i sentrum. Samtidig som teorien forteller oss hvordan vi kan forholde oss til dette området. Det er ikke det å få igjennom sine meninger, politikk eller utøve makt som står i sentrum, men det å være menneske. På mange måter hadde vi selv måtte ta *mer* ansvar og i større grad forholdt oss til egen og andres subjektive og psykologiske forutsetninger. Det *egentlige livet* handler om hvem vi er som menneske, og hvordan vi tar hensyn til denne siden ved oss selv og i andre. Ved vår integrering kunne man for eksempel ikke ha bortforklart uvitenhet, fordommer, vold og rasisme *i den grad* som gjøres i dag. Da hadde man i større grad tatt hensyn til menneskelige forutsetninger, og på bakgrunn av det skal konsekvensene bli forskjellig?

6.2 Mellom hodet og hjertet

Forskning omkring emosjonell intelligens gir lovende resultater i så måte. Området har forsøkt å koble våre subjektive og psykologiske sider, med begrepet intelligens. Ved å definere våre emosjoner som en mental funksjon. Hvordan dette gjøres har ikke vært entydig. Igjen sier teorien oss at de individuelle forutsetningene ikke nødvendigvis er enkel å forholde seg til, eller sette i system. Selv når man bare forholder seg til emosjoner og emosjonell intelligens. Har vi sett gjennom en tredeling av begrepet emosjonell intelligens at både *karakter, vilje og empati* blir tillagt dette området. Samt *selvkontroll, iver og utholdenhet* (Goleman 1995). I den forlengede diskusjonen på området ser vi også at *indre liv, sjel og tro* blir koblet til dette begrepet (More 1997, Lagercrantz 2000, Noye 2001). Når det gjelder Bar-On (2000) inkluderer han i tillegg *alle* ikke kognitive ferdigheter, og listen er på mange måter uendelig. *Personlig EQ, inter personlig EQ, problem løsning realitets orientering, stress mestring og generelt velvære*, blir i denne omgagn nevnt. I tillegg har flere typer intelligenser forsøkt å koble seg til intelligens begrepet uten å lykkes. De meste kjente er blant annet *sosial, praktisk, emosjonell* og Gardners *multippel intelligens* begrep (Gardner 1993, Sternberg 2000).

Heller ikke den nyeste forståelsen av emosjonell intelligens er et området som kan defineres fullstendig, også her finnes det *grader* av sammenhenger med den tradisjonell forståelsen av intelligens begrepet. Samt flere ulike definisjoner og forståelser også av dette begrepet (Mayer m.fl. 2004) I det øyeblikket jeg forstod det trodde jeg egentlig at dette området ikke lot seg forstå. Å forholde seg til individuelle forutsetninger og egen emosjonelle intelligens, stod for meg som ganske *umulig oppgave*, på denne tiden. Jeg skjønnte godt at det var vanskelig å skape en god integrering, fordi området var jo til *de grader komplisert*.

Både som *privat og fagperson* tror jeg det *ikke* trenger å være selvfølgelig å vite *innholdet* av noen av de begrepene som er blitt nevnt ovenfor. Våre subjektive og psykologiske forutsetninger *er* kompliserte. I tillegg fikk jeg den samme erfaringen, gjennom mine dybde intervju og diskurs analyse også når det gjaldt emosjonell intelligens. Det var ikke innlysende for mine informanter å vite hva emosjonell intelligens var, ei heller at emosjonell intelligens skulle være deres innfallsvinkel for å forstå våre individuelle forutsetninger. Noe av den samme problematikken, støttet jeg også på ved diskurs analysen. Hvor det var jeg som forsker-student som måtte innse mine egen begrensning på området.

Min egen erfaring når det gjelder emosjonell intelligens har blitt at jeg, på mange måter har måtte bruke teorien for å omstokke mine *egne erfaringer* på området. Både som privat person og som sosionom. På mange måter handler det om å forstå noe på en *ny* måte, tror jeg. Jeg har måtte gått et skritt videre, og på en måte *selv erkjent* hva teori omkring emosjonell intelligens kan bidra med! Det vil si å bli *bevisst* kan hende i større *grad* hva jeg selv virkelig følte, og hvilke underliggende antagelser som styrte *meg*.

I tillegg ønsket jeg å undersøke hvordan emosjonell intelligens kunne være til hjelp ved vår *integrering*? Også her måtte jeg igjennom den samme prosessen. Hva følte *jeg egentlig* for mennesker fra andre kulturer enn min egen. Selv hadde jeg følelser som ikke stod i samsvar med egen forventninger på området. Som kan hende gjorde at det ble vanskeligere for meg å *regulerer* mine egne og andres følelser. Bedre ble det heller ikke da jeg forstod, at det kunne hende at de aller fleste som hadde med det flerkulturelle samfunnet hadde noen lunde samme erfaring som meg? Fordi forskning forteller oss, at det er letter å både gjenkjenne og forstå emosjoner hos mennesker fra sin egne kultur (Elfenbein m.fl. 2002, 2002, 2002)

På en måte erfarte jeg at *årsaken* til vår *dårlige* integrering lå i våre emosjoner, men også at årsaken til en *god* integrering kunne ligge i våre emosjoner. For i det øyeblikket jeg klarte å *regulere* egne og kan hende andres emosjoner, har jeg hatt mine beste stunder med mennesker fra en annen kultur enn min egen (Mayer m.fl. 2004).

Jeg har valgt å analysere min teori, ved hjelp av den *nyeste forståelsen* av emosjonell intelligens, og denne forståelsen knytter seg til intelligens begrepet som en *mental funksjon*. Videre til en lang tradisjon om at begrepet ønsker å finne ut av hvordan vi kan omgås hverandre på en optimal måte, og leve et godt liv. Lenge har vi trodd at denne gåten har hatt med våre tanker og kognitive ferdigheter å gjøre. Tanker og emosjoner er blitt sett på som to uavhengige områder. Den nyeste forskningen omkring emosjonell intelligens forteller oss i stedet det motsatte. *Det blir vesentlig å forstå at våre tanker og emosjoner er koblet sammen, som en mental funksjon* (Salovey m.fl. 1997, Ciarrochi m.fl. 2001, Caruso m.fl. 2004, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004). Tanker og emosjoner er da ikke to områder som kan skilles fra hverandre, men i stedet virker sammen som *en funksjon*. Også dette var nytt kan man si, fordi på mange måter erfarte jeg at det var slik. Samtidig som det *ikke* var selvfølgelig å vite om *en selv* virkelig tenkte og følte på denne måten. Heller ikke var det innlysende hvordan dette i så fall hadde innvirkning på vår integrering, med hverandre i det flerkulturelle samfunnet.

Forskningen blir kritisert i forhold til både innholdet av begrepet, og hvordan begrepet blir testet og forstått. Det etterlyses også bedre undervisningsmetoder i forhold til hvordan vi kan lære dette, samt undervise i området. Forskningen er enda i startfasen og mye gjenstår før man kan forklare området fullstendig (Sternberg 2000, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004). Om det i det hele tatt lar seg gjøre?

Viktigheten av emosjonell intelligens, finner man i selve *ideen* omkring området. En kan ikke med sikkerhet si hva det er, heller ikke hva man tester. Det eneste en vet er at det er noen faktorer som alltid korrelerer med hverandre, uten å kunne si med sikkerhet hva dette er. Området henviser oss av den grunn til teori omkring *underliggende antagelser* i oss selv og andre (Sternberg 2000). Dette inkluderer som vi har sett evnen til å rette oppmerksomheten mot ikke bare språk som blir uttrykt gjennom stemmebruk, men også et emosjonelt språk som uttrykkes gjennom kroppen, kulturen og handlingen (Salovey m.fl. 1997, Mayer m.fl. 2004). Det har å gjøre med hvem vi er som mennesker, og det har å gjøre med hvilke subjektive, psykologiske og *emosjonelle forutsetninger* som er en del av oss (Sternberg 2000).

Dette kan for min egen del være, at jeg må ta med i mine vurderinger og tolkninger av vår integrering med hverandre. At jeg for eksempel har slått opp med et menneske fra en annen kultur, og hvordan dette påvirker den oppgaven, situasjonen eller mennesket jeg står ovenfor. Av den grunn er ideen på området at jeg slipper å legge årsakene *bare* til den oppgaven, situasjonen eller mennesket jeg har foran meg. Eller noe mer utenfor meg selv, som for eksempel rasisme og diskriminering, systemet eller politikken som føres på området, *men selv ta mer ansvar*. Fordi jeg har opplevd det som jeg har opplevd, er ideen at det vil påvirke hvordan jeg forholder meg til mine omgivelser.

Våre subjektive og psykologiske forutsetninger blir på en måte forstått gjennom å identifisere, bruke, forstå og regulere egne og andres følelser. Ved å gjøre det på denne måten kan våre individuelle forutsetninger i denne omgang forståes, *igjennom* emosjonell intelligens, som en mental ferdighet! Teori omkring emosjonell intelligens har klart å definere, en emosjonell ferdighet. Som både kan stå alene som en ferdighet, og brukes uavhengig av den tradisjonelle forståelsen av intelligens. Emosjonell intelligens kan derfor brukes som et *verktøy* og en retning linje for hvordan vi kan tenke, forstå og handle ut fra våre individuelle forutsetninger med (Salovey m.fl. 1997, Mayer m.fl.2004).

Selv om forskning omkring emosjonell intelligens enda er i startfasen. Vil jeg videre formidle den kunnskapen som finnes på området, i den tro at vi en plass må starte. Heller ikke teori omkring emosjonell intelligens klarer å fange helheten på området, men det gir oss en *innfallsvinkel* for hvordan vi kan håndtere våre subjektive og psykologiske sider på en best mulig måte.

En kan ikke lengre utelukke emosjoner og følelser om en vil omgås sine omgivelser optimalt. Våre emosjoner er koblet sammen med våre kognitive ferdigheter. Vårt hode og hjerte henger sammen, vår fornuft har en følelses komponent, og skole kunnskapen kan kobles opp mot livet generelt. Da handler det om å ta mer hensyn til emosjoner om en vil omgås hverandre optimalt, ved vår integrering.

6.3 Veien frem, med emosjonell intelligens

Veien frem for å bruke emosjonell intelligent i praksis ved vår integrering. Har vi sett har dreid seg om hvordan vi på en best mulig måte kan skape et kulturelt, religiøst og verdimesig mangfold. Vår integrering ideologi dreier seg om en reell likestilling og likeverd. Som fordrer en gjensidighet og en type inkludering, som gir oss noen rettigheter men også stiller krav til oss. Det blir foreslått at vi ikke har en bedre integrering enn der grensen for en konflikt går. Ved vår integrering i dag argumenterer jeg for at det finnes rasisme og diskriminering i *ulik grad*, i det flerkulturelle samfunnet. I verste fall snakker man om rasediskriminering, men også uvitenhet, fordommer og fremmedfrykt. Hvordan vi møter slike utfordringer, har gitt oss nye typer utfordringer og utfordret vår toleranse for hverandre. I denne omgang stilles det spørsmål om de største utfordringene ligger i den rasismen som er tydelig, eller om den mindre tydelige rasismen har blitt vårt største problem?

Vår fornuft sier oss ofte at vi handler i beste mening, men det emosjonelle livet *kan* ofte opptre forskjellig fra det vi tror om vi ikke er våre emosjoner bevisst. Om en legger årsakene til den rasisme og diskrimineringen som finnes ved vår integrering i dag, til vår emosjonelle intelligens. Blir vår største utfordringer å få tak i hvordan en selv *virkelig* føler, og hvilke underliggende antagelser som er en del av dette bildet. For deretter å ta hensyn til dette, og ikke forsøke å presse det bort. På en måte kan en da i *større grad* forholde seg til rasisme og diskriminering. Jeg har forsøkt å visst at *alle* som er en del av det flerkulturelle samfunnet, bør tenke *mer* gjennom sine emosjoner. Både politikere, ansatt i det offentlige hjelpe apparatet, om en er en del av majoriteten eller minoriteter spiller ikke så stor rolle i denne omgang. Alle individer bør tenke ut fra at vår egen bakgrunn, erfaring, og miljø og samfunn vi er en del av, om vi ønsker å omgås hverandre optimalt. Ved å gjøre det sier teorien oss at det *kan hende* vil vokse frem andre konsekvenser, enn når en ikke tar hensyn til sin emosjonelle intelligens (Salovey m.fl. 1997, Caruso m.fl. 2004, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004). Teorien forteller oss at vi *kan hende* klarer å skape et kulturelt, religiøst og verdimesig mangfold, ved å ta hensyn til vår emosjonelle intelligens. Jeg som forsker og student har gjennom et *følgesvenn perspektiv* forsøkt å vise hvordan emosjonell intelligens kan brukes i praksis. Uansett tror jeg ikke jeg kan gi et sikkert svar på om emosjonell intelligens kan føre til en bedre integrering, men jeg kan si at emosjonell intelligens *kan hende kan* føre til en bedre integrering.

Det finnes ingen rett vei eller helt konkrete løsninger på området. En forsøker i stedet å leve et optimalt liv ved å *identifisere* egne og andres følelser. Her inkluderes underliggende antagelser og hvordan emosjoner blir uttrykt både gjennom språket, kulturen, handlinger og kroppen.

Hver og en av oss bør gå inn å virkelig kjenne etter på hva vi egentlig føler, når vi møter mennesker fra andre kulturer enn vår egen. Det er ikke før *vi selv* vil ha et kulturelt, religiøst og verdimesig mangfold, at det skjer. Det er ikke før *vi selv erkjenner* at vi ønsker en reell likestilling og likeverd, at vi klarer å skape den gjensidigheten som må til for at vår integrering kan bli vellykket. *Det gjelder å bruke emosjonene for tenke mer rasjonelt og logisk.* Våre emosjoner kan isteden for å forstyrre og påvirke oss i feil retning, hjelpe og assistere vår intellektuelle kapasitet. Fordi emosjonene gir oss informasjon, bør man *igjen og igjen og igjen* på en måte forsøke å finne ut av hva emosjonene kan fortelle oss. I hverdagen handler dette om *å analysere, planlegge og lære* av sine følelser. Slik at vi kan få et bedre *språk og forståelse* omkring våre følelser. Det *er* komplisert, men heller ikke så komplisert at vi ikke klarer å forholde oss til det. I praksis handler det i hvor stor grad vi kan være forskjellig, og allikevell kan føle et fellesskap. Det vil si at hver gang vi føler oss forskjellig, oppstår det en følelse omkring det å være forskjellig. Om man ønsker å opptre emosjonelt intelligent er det avgjørende hva man gjør med disse følelsene. Fordi om man *ikke* uttrykker følelsene, vil de bare bli årsaken til våre problemer. Ved et emosjonelt intelligent utgangspunkt bruker man istedet emosjonene til *å regulere* seg for å handle *mer* optimalt. Med andre ord blir man ikke bare så nøyaktig som mulig oppmerksom på egne og andres følelser, men en forsøker også å analysere, lete etter underliggende antagelser for disse, se, lære, lytte og stille spørsmål. Helt til man finner fremt il den mest optimale løsningen på den emosjonelle utfordringen og forsøker så godt det lar seg gjøre å regulere egne emosjoner og kan hende løse de problemer og emosjonelle spenninger som finnes i mellom oss (Salovey m.fl. 1997, Ciarrochi m.fl. 2001, Caruso m.fl. 2004, Matthews m.fl. 2004, Mayer m.fl. 2004).

Tanken er at ved å kjenne på egen følelser skal få et større valg, til å leve det livet en selv ønsker. Her finnes ingen rette svar, meninger, politikk, fag eller kultur som er bedre enn andre. Det finnes bare - *mer rette og mindre gale* - handlinger om man bruker sin emosjonelle intelligens. Om man vil forstå har det mer å gjøre med *å gjette* seg frem til hvordan våre emosjoner påvirker oss, når vi har med andre kulturer å gjøre. Om man behersker denne evnen handler det å om finne ut av den *egentlige* meningen, bak våre handlinger og språk. *Et slikt utgangspunkt forplikter i tillegg en lojalitet og et ønsker om å gjøre rett ovenfor hverandre.* Våre emosjoner er intelligente og kan gi oss informasjon for det som er viktig i situasjonen. Ved vår integrering i praksis handler dette om *å gi* minoriteten jobb, en plass og bo og inkludere de ulike menneskene i samfunnet generelt. Emosjonell intelligens gir oss en innfallsvinkel for hvordan vi kan finne frem til hva det vil si å være menneske og hvordan vi kan tilnærme oss et

verdi og moral standpunkt slik Eriksen (1997), Gullestad (2002), Wikan (2002, 2003) etterlyser. Ved å ta hensyn til våre emosjoner, skal vi kunne gjøre det som er *mer ekte* for oss og handle ut fra det menneske en selv er. Samt ikke i så stor grad behøve å orientere seg etter fag, konsum eller andre utenforstående krav. Ved å gjøre våre emosjoner til et objekt for våre verdier, skal de kunne hjelpe oss til å guide oss til å leve det livet vi egentlig ønsker å leve.

Heller ikke ved et emosjonelt intelligent utgangspunkt finnes det *enkle svar*, på hva som kan føre til en bedre integrering. I stedet forsøker å forstå hvordan en kan håndtere sin egen rolle og person forskjellig fra før. Det *fordrer en bevissthet* omkring egen person og en tro på at våre emosjonelle intelligens er viktig. Våre emosjoner har en annen type informasjon å gi oss, enn for eksempel et parti program, arbeids retningslinjer, stortings meldinger, tv reklame eller personlige meninger. Våre emosjoner forteller oss i tillegg hva som er viktig for *oss*, som det *mennesket* vi er på godt og vondt. Det handler ikke lengre om å vente på det rette menneske for å samarbeide på en best mulig måte, eller på at de rette politikeren skal komme til makta eller at en selv skal få så mye erfaring og vekst i livet sitt at det går mer av seg selv. Emosjonell intelligens handler i stedet hva det er man *gjør nå*, hvilke beslutninger de ulike politikere gjør og hvilke telefon samtaler de offentlige ansatte gjør i løpet av dagen i dag. Det handler om *alle* som er en del av det flerkulturelle samfunnet, og hva *vi* gjør i forhold til våre tanker og følelser. Hvilke beslutninger og vurderinger vi tar av hverandre hver dag, det som skjer er vår sjanse for vekst og utvikling. Å være et emosjonelt intelligent menneske fordrer en *moral* som vil det beste for alle, og som orienterer seg etter en *godhet* som finnes i oss alle. Å bygge et emosjonelt intelligent samfunn handler om at vi steg for steg, situasjon for situasjon og emosjon for emosjon virkelig *ønsker* å skape den integrering vi aller helst vil. Vi bør *se* etter hvordan vi kan omgås hverandre på en mer optimal måte, fremfor noe annet. Ved å kjenne på egne og andres følelser, skal man kunne få en muligheter til å integrere seg *mer* optimalt og omgås sine omgivelser på en bedre måte! Ideen er at vi bør stole på våre følelser og la de inspirere oss for handling. Våre emosjoner kan bli forstått og hjelpe oss til å gjøre det rette og det som behøves å gjøre (Caruso m fl.2004).

I denne oppgaven har jeg forsøkt å produsere kunnskap som forteller noe om viktigheten av vår emosjonelle intelligens ved vår integrering. Om emosjonell intelligens i fremtiden blir sett på som viktig, med bakgrunn i min oppgave er vell heller usikkert. Selv mener jeg selvsagt at dette området er viktig, hvis ikke hadde jeg neppe skrevet en hovedoppgave omkring temaet. Jeg er heller ikke i tvil om flere foran meg har syntes det. Derfor velger jeg å avslutte min

hovedoppgave, med å henviser til mine inspirasjons kilder og dikt innledningsvis i hvert kapittel, og avslutter dette kapitlet som jeg startet dette kapitlet. *Følelsene* er der, *i vindene* og om vi ikke tar hensyn til de, blir de *borte*....

LITTERATURLISTE

- Barrett, Lisa F. and Salovey, Peter (2002). *The Wisdom in Feelings, Psychological Processes in Emotional Intelligence*, The Guildford Press. New York, London.
- Bar-On, R., & Parkes, J.D.A (2000). *The Handbook of Emotional Intelligence*, Jossey Bass.
- Berg, Berit (1990). *Velkommen nye landsmenn. Erfaringer med kommunalt flyktningarbeid*, Kommuneforlaget Oslo.
- Berg, Berit (1992). *Bakerst i køen. Om flyktnings deltakelse på arbeidsmarkedet*, Sintef IFIM.
- Berg, Berit (1997). *Det kommunale flyktningarbeidet*, Sintef IFIM.
- Berg, Berit (2005). *En stein i elva. Evaluering av et kvalifisering program for ungdom med minoritetsbakgrunn*, Sintef IFIM.
- Berg, Anne J. og Berg, Berit (2005). *Kjønn og innvandring. Et flertydig blick på norsk forskningsbidrag*, Sintef teknologiledelse, IFIM.
- Brochmann, Grete og Tjelmeland, Hallvard (2003). *Norsk innvandringshistorie. Bind 3. I globaliseringens tid 1940-2000*, Pax Forlag A/S Oslo.
- Carusa, David R. and Salovey, Peter (2004). *The Emotionally Intelligent Manager*, Jossey-Bass.
- Ciarrochi, Joseph and Forgas, Joseph P., and Mayer, John D., (2001). *Emotional Intelligence In Everyday Life*, Psychology Press, Taylor & Francis Group New York and Hove.
- Eriksen, Thomas H., (1991). *Veien til et mer eksotisk Norge. En bok om nordmenn og andre underlige folkeslag*, Ad Notam.
- Eriksen, Thomas H., (1997). *Flerkulturell forståelse*, Tano Aschehoug.
- Eriksen, Thomas H., (1999). *Kulturforskjeller i praksis, perspektiver på det flerkulturelle Norge*, Ad Notam Gyldendal.
- Frostgren, Louise M., (1991). *Forstå dine følelser. Om at frigjøre følelserne og oppnå indre styrke og livsglæde*, Komma & Clausen.
- Gardner, G. (1993). *Multiple intelligence, the theory in practice*, Basic Books.
- Gilje, Nils og Grimen, Harald (1993). *Samfunnsvitenskapens forutsetninger. Innføring i samfunnsvitenskapens vitenskapsfilosofi*, Universitetsforlaget.
- Goffman, Erving (1990). *Stigma. Notes on the Management of Spoiled Identity*, Penguin Books.

- Goleman, Daniel (1995, reprinted 1997). *Emosjonell intelligens*, Gyldendal Norsk Forlag ASA.
- Guildford, J.P. (1967). *The Nature of Human Intelligence*, McGraw-Hill Book Company.
- Gullestad, Marianne (2002). *Det norske sett med nye øyne*, Universitetsforlaget.
- Hammersly, Martyn og Atkinson, Paul (1996). *Feltmetodikk, grunnlaget for feltarbeid og feltforskning*, Ad Notam Gyldendal.
- Hellevik, Ottar (1999). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*, Universitetsforlaget.
- Jørgensen, Harald (1993). *Hovedoppgaven, skikk og bruk i oppgavearbeidet*, Novus Forlag.
- Karvinen, Synnøve (2001). Sosialt arbeid på vag til reflexiv expertis. I Tronvoll, Inger Marii og Marthinsen, Edgar (red) 2001: *Sosialt arbeid – refleksjoner og nyere forskning*, Tapir Akademiske Forlag.
- Karim, Nasim (1996). *Izzat, for ærens skyld*, J.W. Cappelens Forlag AS.
- Kumar, Loveleen (1997). *Mulighetens barn. Å vokse opp med to kulturer*, J.W. Cappelens Forlag AS.
- Kumar, Loveleen (2002). *Djulaha, om å forstå annerledeshet*, Høyskole Forlaget.
- Kvale, Steinar (2001). *Det kvalitative forskningsintervju*, Ad Notam Gyldendal.
- Lagercrantz, Agneta (1999). *Hjartans hjarna, utnytt din emotionella intelligens*, Wahlstøm & Widstrøm.
- Lundberg, Svante (1989). *Flyktningskap. Latin Amerikansk exil i Sverige og Vest Europa*, Avhandling (doktorgrad) Lunds Universitet.
- Matthews, Gerald, and Zeidner, Moshe, and Roberts, Richards D., (2004). *Emotional Intelligence, Science and Myth*, A Bradford Book.
- Mordal, Tove L. (2000). *Som man spør får man svar*, Universitetsforlaget.
- Moore, Thomas (1997). *Tilbake til fortryllesen. Veiviser til det magiske i vår hverdag*, J.W. Cappelens Forlag AS.
- Neumann, Iver B. (2001). *Mening, materialitet, makt: en innføring i diskursanalyse*, Fagbokforlaget.
- Noyes, Randi B., (2001). *Kunsten å lede seg selv, få gjennomslagskraft med emosjonell intelligens*, J.W. Cappelens Forlag AS.
- Punternvold Bø, B. (2002). *Immigration Control, law and Morality: Visa Policies towards Visitors and Asylum Seekers*, Unipub Forlag og forfatteren.
- Ringdal, Kristen (2001). *Enhet og mangfold*, Fagbokforlaget.

- Rehman, Shabana (2002). *Nå*, J.W. Cappelens Forlag AS.
- Salimi, Fakhra (2001). *Odins kvinner setter farge på Norden*, Mira senteret.
- Salovey, Peter and Sluyter, David J., (1997). *Emotional Development and Emotional Intelligence*, Basic Books.
- Salovey, Peter and Brackett, Marc A., and Mayer John J., (2004). *Emotional Intelligence. Key Readings on the Mayer and Salovey Modell*, Dude Publishing. A Division of National Professional Resources, Inc. Port Chester, New York.
- Segal, Janne (1999). *Emosjonell intelligens, lytt til kroppens signaler og utnytt dine følelsesmessige ressurser*, Hilt & Hansteen as.
- Stein, Steven (2001). *The EQ Edge, Emotional Intelligence and your success*, Kogan Page.
- Sternberg, Robert J., (2000). *Handbook of intelligence*, Cambridge University Press.
- St. melding nr. 74 (1979-1980). *Om flyktningepolitikken*, Kommunal og Arbeidsdepartementet.
- St. melding nr. 17 (1996-1997). *Om innvandring og det flerkulturelle Norge*, Kommunal og Arbeidsdepartementet.
- St. melding nr. 49 (2003-2004). *Mangfold gjennom inkludering og deltakelse*, Det kongelige kommunale og regionaldepartement.
- Tajik, Hadia (2001). *Svart på hvitt*, Tiden Norsk Forlag.
- Thagaard, Tove (1998). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*, Fagbokforlaget.
- Wennberg, Bodil (2001). *EQ, Emosjonell intelligens i livet og på jobben*, NKS Forlaget.
- Wikan, Unni (2002). *Generous Betrayel, Politics of Culture in the New Europe*, The University of Chicago Press.
- Wikan, Unni (2003). *For ærens skyld, Fadime til ettertanke*, Universitetsforlaget.

Artikler:

- Andersen, Ola E. (2001). *En bønn om tilgivelse*, Adresseavisen 0202.
- Bracett, Marc A. and Salovey, Peter (2003). *Running Head: Mayer-Salovey_Caruso Emotional Intelligence test (MSCEIT)*, To appear in G.Geher (Ed.), *Measurement of Emotional Intelligence*. Hauppauge, NY: Nova Science Publishers.

Ekman, Paul (1994). *Strong Evidence for Universals in Facial Expressions: A Reply to Russell's Mistaken Critique*, Psychological Bulletin, Vol 115, No 2, 268-287.

Elfenbein, Hillary Anger and Ambady, Nalimi and Mandal, Manas and Harizuka, Susumu and Kumar, Surender (2002). *Cross Cultural Patterns in Emotional Recognition: Highlighting Design and Analytical Techniques*, Emotion, Vol 2, No 1, 75-84.

Elfenbein, Hillary Anger and Ambady, Nalimi (2002). *Is There an In Group Advantage in Emotion Recognition?* Psychological Bulletin, Vol. 128, No. 2, 243-249.

Elfenbein, Hillary Anger and Ambady, Nalimi (2002). *On the Universality and Cultural Specificity of Emotion Recognition: A Meta Analysis*, Psychological Bulletin, Vol. 128, No. 2, 203-235.

Emmerling, Robert J. and Goleman, Daniel (2003). *Emotional Intelligence: Issues and Common Misunderstanding*, www.eiconsortium.org.

Frederiksen, N. (1986). *Toward a Broader Conception of Human Intelligence*. American Psychologist, Vol 41, No 4, 445-452.

Mayer, John D. and Salovey, Peter (1993). *The Intelligence of Emotional Intelligence*, Intelligence 17, 433-442.

Mayer, John D. and Salovey, Peter (1995). *Emotional Intelligence and the Construction and Regulation of Feelings*, Applied & Preventive Psychology 4:197-208. Cambridge University Press.

Mayer, John D. and Geher, Glenn (1996). *Emotional Intelligence and the Identification of Emotions*, Intelligence 22, 89-113.

Mayer, John D. and Cobb, Casey D. (2000). *Educational Policy on Emotional Intelligence: Does it make Sense?* Educational Psychology Review, Vol. 12, No. 2.

Mayer, John D. and Salovey, Peter and Caruso, David R. (2004). *Emotional Intelligence: Theory, Findings and Implications*, Psychological Inquiry, Vol. 15, No 3, 197-215.

Okstad, Gunnar (2005). *Slik bor og arbeider polske bygningsarbeidere i Trondheim*, Adresseavisen 0410.

Salovey, Peter and Mayer, John, D. (1990). *Emotional intelligence*, Imagination, Cognition and Perononality, Vol. 9, 185-211.

Skjalg, Fremo (2001). *Dypt uenig om dødsfall i Sogndal*, Adresseavisen 0106.

Til inspirasjon:

Bech, Ulrich (1997). *Risiko og frihet*, Fagbokforlaget.

Bornstein, Anna (2000). *Intuisjon, å forene hodet og hjertet*, Emilia.

Boye, Karin (1998). *Samlede dikt*, Kagge Forlag.

Carlson, Richard og Shield, Benjamin (1995). *Håndbok for sjelen*, Ex Libris Forlag.

Coelho, Paulo (2000). *Alkymisten*, Bazar Forlag.

Coelho, Paulo (2002). *Djevelen og frøken Prym*, Bazar Forlag.

Coelho, Paulo (2003). *Ved elven Piedra satt jeg og gråt*, Bazar Forlag.

Coelho, Paulo (2004). *Veronika vil dø*, N.W. DAMM&SØN.

Darez, Memo (2003). *Mitt liv uten meg*, H. Aschehoug & Co.

Ehdin, Susanna (2002). *Helbred deg selv*, Aschehoug.

Hagerup, Inger (1990). *Inger Hagerup, Samlede dikt*, H. Aschehoug & Co.

Hauge, Olav H., (2000). *Dikt i samling*, Det norske samlaget.

Hodgkinson, Liz (1987). *Smil deg glad og frisk*, Ernts G. Mortensens Forlag.

Holen, Are (1989). *Stillhetens psykologi. En bok om Acem meditasjon*, Dyade Forlag.

Holen, Are (1989). *Meditasjon på norsk*, Dyade Forlag.

Holen, Are (1998). *Stress, arbeid og kjærlighet. Acem meditasjon i perspektiv*, Dyade Forlag.

Hornby, Nick (2001). *Et godt menneske*, H. Aschehoug & Co.

Jansen, Bjørn (2003). *Verden er et ensomt sted*, Melsom Trykkeri as.

Khemiri, Jonas Hassan (2004). *Ett øga røtt*, AIT Nørhaven AS.

Lama, Dalai (1999). *Kunsten å være lykkelig. En håndbok i å leve*, Arneberg Forlag, Oslo.

- Lama, Dalai (2000). *Tanker for et nytt årtusen*, Cappelen.
- Lama, Dalai (2000). *Han hellighet Dalai Lama. Det gode hjertet. En buddhistisk synsvinkel på jesu lære*, Arneberg Forlag, Oslo.
- Lama, Dalai (2002). *Veien til et meningsfylt liv*, Arneberg Forlag, Oslo.
- Loe, Erlend (1993). *Tatt av kvinnen*, J.W. Cappelens Forlag As.
- Loe, Erlend (1996). *Naiv Super*, J.W. Cappelens Forlag As.
- Loe, Erlend (1999). *L*, J.W. Cappelens Forlag As.
- Loe, Erlend (2001). *Fakta om Finland*, J.W. Cappelens Forlag As.
- Loe, Erlend (2004). *Doppler*, J.W. Cappelens Forlag As.
- Madsen, Kjell (2001). *Meditasjon filosofi*, H. Aschehoug & Co.
- Moore, Thomas (1997). *Tilbake til fortryllesen. Veiviser til det magiske i vår hverdag*, J.W. Cappelens Forlag AS.
- Moran, Victoria (2002). *Skjønnhet innefra, la ditt ytre avspeile ditt indre*, J.W. Cappelens Forlag AS.
- Murakami, Haruki (1998). *Norwegian Wood*, Pax Forlag AS.
- Næss, Arne (1998). *Livsfilosofi. Et personlig bidrag om følelser og fornuft*, Universitetsforlaget.
- Næss, Arne (1999). *Det fire mennesket. En innføring i Spinozas filosofi*, Kagge Forlag.
- Rampa, Lobsang (1989). *Det tredje øyet*, Hilt og Hansteen.
- Shakib, Siba (2003). *Der Gud gråter*, Ganesa Forlag AS.
- Shakib, Siba (2004). *Samira og Samir*, Ganesa Forlag AS.
- Skårderud, Finn (2000). *Uro*, H. Aschehoug & Co.
- Skårderud, Finn (2004). *Andre reiser*, H. Aschehoug & Co.
- Storli, Stig (1994). *Fornye ditt selvbilde, og få mer ut av livet*, Forlaget Sagaheim AS.
- Ørstadvik, Hanne (1994). *Hakk*, Forlaget Oktober.
- Ørstadvik, Hanne (2001). *Kjærlighet*, Forlaget Oktober.
- Ørstadvik, Hanne (2001). *Like sant som jeg er virkelig*, Forlaget Oktober.
- Ørstadvik, Hanne (2002). *Tiden det tar*, Forlaget Oktober.
- Ørstadvik, Hanne (2002). *Uke 43*, Aschehoug.
- Ørstadvik, Hanne (2004). *Presten*, Forlaget Oktober.
- Østerberg, Dag (1999). *Det moderne. Et essay om Vestens kultur 1740-2000*, Gyldendal Norsk Forlag ASA.

Til inspirasjon fra sosialt arbeid:

- Barnes, Colin and Mercer, Geof and Shakespeare, Tom (2000). *Exploring disability, a Sociological Introduction*, Polity Press.
- Bunkholdt, Vigdis (1997). *Psykologi, en innføring for helse og sosialarbeidere*, Tano AS.
- Dahl, Alv A., og Eitinger, Leo, og Malt, Ulrik Fr., og retterstøl, Nils (1999). *Lærebok i psykiatri*, Universitetsforlaget.
- Ekeland, Tor J., (1994). *Skilte foreldre. Om samlivsbrott og foreldremekling*, Det Norske Samlaget.
- Freire, Paulo (1999). *De undertryktes pedagogikk*, Ad Notam Gyldendal.
- Goffman, Erving (1990). *Stigma. Notes on the Management of Spoiled Identity*, Penguin Books.
- Heap, Ken (1998). *Gruppet metode for sosial og helsearbeidere*, Universitetsforlaget.
- Hoff, Lee A., (1993). *Kriser, å forstå og hjelpe mennesker i krise*, Ad Notam Gyldendal
- Hutchinson, Gunn og Oltedal, Siv (1996). *Modeller i sosialt arbeid. Fra ulike røtter til samme felt*, Tano Aschehoug.
- Jordan, Bill (2000). *Social Work and the Third Way. Tough Love as Social Policy*, SAGE Publications.
- Lipsky, Michael (1980). *Street-Level Bureaucracy. Dilemmas of the Individual in Public Services*, Russell Sage Foundation, New York.
- Molander, Bengt (1996). *Kunnskap i handling*, Bokforlaget Daidalos AB, Gøteborg.
- Rubington, Earl and Weinberg, Martin S. (1995). *The Study of Social Problems, Seven Perspectives*, Oxford University Press.
- Schøn, Donald, A. (2000). *The Reflective Practitioner. How Professionals Think in Action*, Ashgate Arena.
- Turner, Francis, J. (1996). *Social Work Treatment*, The Free Press.

Andre kilder:

Studiehandbok
Det norske leksikon, bind 4,7
Pedagogisk Psykologisk Ordbok (1991)

Film:

Fatih, Akin. *Mot veggen.*

Fares, Josef. *Jalla Jalla, Kopps, Zozo.*

Hussain, Kalhid. *Import Eksport.*

Rolfsen, Ulrik I. *Izzat.*

VEDLEGG 1

Emosjonell intelligens i praksis

I praksis vil det å identifisere emosjoner, si å *lese mennesker* mest mulig korrekt. Målet vil være å få så nøyaktig emosjonell data som mulig. Utgangspunktet er at våre emosjoner gir oss informasjon, de gir oss signaler om hva som er viktig for oss selv, og for våre omgivelser. Dette innebærer å identifisere hvordan en selv og de omkring seg føler. Det gjelder å ikke å bare så *nøyaktig* som mulig bli *oppmerksom* på ulike følelser, men også å *uttrykke* følelsene. I hverdagen innebærer dette å analysere, planlegge og lære av egne følelser. Dette ved å lytte, stille spørsmål og kan hende forsikre seg hvordan en selv og den andre parten føler.

Å bruke emosjoner, innebærer å *komme i den rette stemningen*. Hvordan vi føler påvirker hvordan vi *tenker* og hva vi tenker på. Emosjonene gir oss retning for hva som er viktig for oss, som menneske og gjør oss klare for handling. Emosjonene er tilstede sammen med våre tanker og guider oss, når vi forsøker å omgås hverandre optimalt. Det gjelder å finne ut av hvordan følelsene på virker tankene, gjennom våre underliggende antagelser av hverandre.

Å forstå emosjoner, dreier seg om å *forutsi den emosjonelle fremtiden*. Emosjoner er ikke bare noe som skjer. De har underliggende årsaker, og de forandrer seg i forhold til et sett av regler, som kan bli forstått. Emosjonene har sitt eget språk og følger sine egne logiske mønster. Om en skal forstå emosjoner gjelder det å finne ut av hvorfor en føler som en føler, og hva som vil skje på grunn av det. Kunnskap omkring emosjoner gjenspeiler seg i det *språket* en har omkring emosjoner, og vår evne til å analysere med følelser. Dette forklares som en *what-if-analyse*. Det gjelder på en måte å finne årsakene til følelsene, og hva som kommer til å skje videre på grunn av følelsene.

Når man håndterer emosjoner, gjelder det å *gjøre det med følelser*. Fordi emosjonene gir oss informasjon og påvirker våre tanker. Trenger vi å integrere vår emosjonelle intelligens når vi forsøker å omgås hverandre optimalt. Det gjelder å ta hensyn til egen emosjonell intelligens når man tar beslutninger, vurderinger og løser sine problem. Dette fordrer at vi holder oss åpen for emosjoner, om de er velkommne eller ikke. For deretter å velge strategi som inkluderer visdommen i følelsene. For eksempel kan irritasjon føre til et sterkt sinne, men fornøydhet kan føre til for stor glede. Klokheten i våre følelser ligger i balansen. Det gjelder å inkludere den logiske, rasjonelle informasjonen emosjoner kan gi oss, for å omgås hverandre optimalt.

I hverdagen handler dette om å *analysere, planlegge og lære av sine følelser*. I alle situasjoner man er en del av, bør man i tillegg til for eksempel oppgaven en står ovenfor også ta hensyn til egne og andres emosjoner. Målet er å få så nøyaktig og komplett data som mulig, og la følelsene guide våre tanker. Samt å evaluere mulige emosjonelle situasjoner og finne årsaken til disse. I denne omgang blir det avgjørende i forhold til hva man gjør med denne kunnskapen. Blir man bare oppmerksom på følelsene, uten å gjøre noe med de handler man ikke emosjonelt intelligent. Å håndtere sine følelser vil si å prøve å løse de emosjonelle problemene man står ovenfor. Det blir viktig å uansett tro på at våre emosjoner kan gi oss viktig informasjon, og at vi bør holde oss åpen for våre følelser og la de bli en integrert del av oss. I visse situasjoner er tanken at det kan være lett å overse egne og andres emosjoner (Caruso m.fl. 2004)..

For eksempel i møtet med andre kulturer, hvor forskjellene er store. Vet vi at det er vanskeligere å gjenkjenne emosjonelle signaler, enn ved en kjent kultur (Elfenbein 2002, 2002). Teorien forteller oss at en bør holde seg åpen for emosjoner i slike situasjoner, la de påvirke oss for å finne ut av hva som foregår. For til slutt på grunn av følelser finne ut av hvordan man kan løse den emosjonelle utfordringen en står ovenfor. Dette i tillegg til den oppgaven en står ovenfor, eller eventuelt mening utvekslingen.

VEDLEGG 2

Seks emosjonelle prinsipper

Caruso m. fl. (2004) presenterer seks emosjonelle intelligente prinsipper som bør følges om en vil opptre emosjonell intelligent. Disse prinsippene er:

1. Emosjoner har en informasjonsverdi.
2. Vi kan forsøke å ignorere emosjonene, men det fungerer som regel dårlig.
3. Vi kan forsøke å gjemme emosjonene, men vi er ikke så god til det som vi tror.
4. Mentale prosesser inkluderer emosjoner, for at vi kan omgås hverandre optimalt.
5. Emosjonene har et logisk mønster
6. Noen emosjoner er universelle, mens andre subjektive.

1. Emosjonene har informasjonsverdi.

Ved at de ofte gir informasjon om faktorer som er viktige for oss. De kan guide oss til å håndtere denne påvirkningen på en optimal måte og gi oss suksess i livet. Emosjoner er ikke tilfeldige, kaotiske hendelser som påvirker våre tanker. Helt primært kan man forstå emosjoner, på denne måten:

- Det starter med en tilfeldig forandring ved den situasjonen man er en del av.
- Den starter automatisk.
- For raskt å påvirke psykologiske forutsetninger.
- I tillegg forandrer emosjoner det en har oppmerksomhet mot, og hvordan en tenker.
- Gjør deg klar for handling.
- Skaper personlige følelser.
- Hjelper deg å overleve, håndtere og trives i tilværelsen.

Emosjonene starter raskt, for i løpet av sekunder å gå over i noe annet.

Det viktigste prinsippet i denne omgang er at våre emosjoner primært gir oss informasjon om *mennesker, sosiale situasjoner og vår interaksjon med hverandre*. Ofte har det å gjøre med en forandring i den sosiale situasjonen du er en del av. Emosjonene forteller oss noe om oss selv,

hvordan en føler, hva som skjer med deg og hva som skjer omkring deg. I denne omgang finnes det noe som kalles *den fjerde emosjon*. For eksempel når vi er sint, sender vi signaler til omverden å holde seg unne. Eller når vi smiler, viser vi til omverden at vi er glade og aksepterer. Følelsene påvirker ikke bare oss selv, men også omgivelsene omkring oss.

Videre er så klart ikke emosjoner bare logiske og fornuftige. Emosjoner kan også være destruktive, men det er greit å skille mellom emosjoner og stemninger. Emosjoner er noe som kommer raskt og forsvinner like raskt. De er ofte ikke lik i noen situasjon. Stemninger er de følelsene som varer over lengre tid, og kan bli sett på som en del av vår psykologiske struktur. Om man skal omgås hverandre optimalt, bør man klare å skille mellom emosjoner og stemninger. Mange ganger føles ettersjokket av våre emosjoner, som **lingering av stemninger**.

Vider hjelper emosjonene våre å overleve:

Frykt - motiverer oss til - spring, her er det fare!

Sinne - motiverer oss til – kamp!

Tristhet - motiverer oss til - hjelp meg jeg er såret.

Misslike dimensjon - motiverer oss til - ikke spis, dette det er forgiftet!

Interesse - motiverer oss til - la oss se oss omkring og utforske.

Overraskelse - motiverer oss til - stopp opp, kan hende fare!

Akseptering - motiverer oss til - hold deg til gruppen for sikkerheten.

Glede - motiverer oss til - la oss samarbeide og reprodusere.

Helt enkelt kan man si at emosjoner gir informasjon, mening og motivasjon til handling.

2. Tanken at vi egentlig ikke klarer å ignorere våre emosjoner.

På en eller annen måte vil våre følelser påvirke oss i de ulike sosiale situasjonene vi er en del av.

Uansett hvor mye en prøver å ignorere de ulike følelsene, vil de påvirke oss!

Frykt - motivere oss til - å handle for å unngå negative konsekvenser.

Sinne - som vil motivere oss til - å kjempe mot urettferdighet og feilaktige oppfattelser.

Tristhet – motiverer oss til – spør andre for deres støtte og hjelp.

Mislike dimesjon – motiverer oss til – vis at du ikke kan akseptere noe!

Interesse – motiverer oss til - å utforske og lære.

Overraskelse – motiverer oss til – å rette oppmerksomheten til noe uventet og viktig

Akseptering – motiverer oss til – jeg liker deg, du er en av oss.

Glede - motiverer oss til - å gjenta situasjonen en er en del av.

En kan kjempe hvor mye en vil mot steg to, men det hjelper ikke. Det finnes forskning som forteller oss at når vi prøver å overse emosjoner, husker vi for eksempel mindre informasjon. Det kan se ut som det å kjempe mot emosjonene, tar energi fra oss. En bør heller ikke konstant kjenne på emosjonene, men i stedet forsøke å finne frem til de underliggende årsakene til følelsene. Dette kan en gjøre med å tenke tilbake på den emosjonelle situasjonene, og finne frem til strategier for å eventuelt forsøke å forandre på dem om nødvendig. Om man skal omgås hverandre optimalt, handler det om å erfare følelsene, og bruke de som et springbrett for en produktiv utkom.

3. Vi kan forsøke å gjemme våre emosjoner, men vi er ikke så god til det som vi tror:

Dette prinsippet går mer i den samme retningen og fortelle oss at vi ikke bør prøve å skjule våre emosjoner, og at vi er ikke så god til det som vi tror. Hvem har ikke opplevd situasjoner hvor en sier til menneskene en har omkring seg at man har det bra, til tross for at det ikke er tilfelle. Alt for ofte skjuler vi de underliggende følelsene som er en del av situasjonen. En prøver å forandre seg til å være slik en ønsker, isteden for å ta hensyn til de aktuelle følelsene som er en del av oss. Slike opplevelser blir ofte forbundet med utbrenthet og mistriivsel.

4. Mentale prosesser bør inkludere emosjoner, for at vi skal kunne omgås hverandre optimalt. For å på en best mulig måte omgås andre kulturer bør en ta hensyn til emosjonene for å være effektiv og optimale. Dette begrunnes med at både positive og negative emosjoner har viktig informasjon å gi oss. Positive følelser forbedrer våre tanker, hjelper oss til å finne frem nye ideer og oppmuntrer oss til å vurdere flere sider av samme sak. De negative følelsene forutsetter at vi har et klarere fokus, tillater detaljer å komme mer frem og motiverer oss mer mot å finne feil og rette opp feil. Ved en slik tankegang finnes det situasjoner en bør ta hensyn til de positive følelsene, men også de negative. Selvsagt er det mest fristende å ha det bare godt, men skal man opptre optimalt i den sosiale situasjonen en er en del av er det en fordel å mestre både positive og negative emosjoner.

5. prinsippet en bør vite om i denne omgang, er at våre emosjoner følger logiske mønstre.

Årsakene til emosjoner kan variere en god del, men hver emosjon følger et mønster når det gjelder å gå fra lav til høy intensitet. Nedenfor vil dere finne en oversikt over et slikt mønster.

Irritasjon – sinne – sterkt sinne

Kjedsomhet – like/mislike – sterkt like/mislike

Tenke sterkt på noe – tristhet – sorg

Distrahert – overrasket – opphisselse

Tror det verst – frykt – terror

Akseptering – tillit – beundring og kjærlighet

Fornøyd – glede – sterkt glede

Interesse – forutsi fremtid – vigilance

For eksempel er irritasjon en lav intensitet, sterkt sinne høy intensitet og sinne emosjoner i balanse. Ved et slikt utgangspunkt. Ved å vite om at det finnes et slikt mønster som dette kan vi på en bedre omgås hverandre optimalt. Ta bedre beslutninger, vurderinger, forholde oss til forandringer på en bedre måte og oppnå suksess i livet. Det kan hjelpe oss til å forutsi vår fremtid på en bedre måte og redusere overraskelser.

6. Noen emosjoner er universelle, mens andre er spesielle og kulturelt betinget.

Over hele verden kan vi finne en felles gjenkjennelse både i forhold til glede, overraskelse og sinne. Et glad ansikt blir gjenkjent som et glad ansikt verden over, det blir også et overrasket ansikt også videre. Det som skiller oss fra hverandre er at de ulike emosjonene utøver regler og virker på et sekundært nivå. At vi alle sammen opplever glede er det ikke tvil om, med det som skiller oss er *hvordan* vi viser vår glede. Alle nasjoner, kulturer og mennesker lager egne regler for hva som er akseptabelt atferd og ikke. *For eksempel kan en fransk mann kysse deg på begge kinnene når han skal si farvel, mens det ikke ville være akseptert atferd i USA. Her kan man se at det å bare smile og si noen få ord før man går, er akseptabel atferd* (Caruso m.fl. 2004).