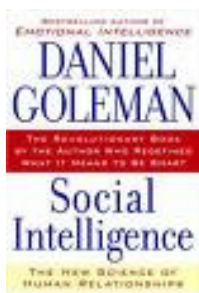


## Bog anmeldelse: Social intelligence

Daniel Goleman: Social Intelligence. The new science of human relationships. Borgens Forlag 2006. Bogen er på 458 sider og koster 359 kr. Fås også på dansk.

Anmeldt af Line Holst Jensen, netværkskonsulent i AZENA



Gode relationer kan virke som vitaminindsprøjtninger, mens dårlige relationer nærmest kan forgifte os. Det er en af forfatteren Daniel Golemans hovedpointer, når han med afsæt i den nyeste forskning

indenfor hjerneforskning og biologi, gør rede for de menneskelige relationers betydning for vores mentale velbefindende, helbred og livskvalitet.

Vi mennesker reagerer langt mere på hinanden end de fleste tror. Vores reaktioner har biologiske konsekvenser og udløser hormoner, der regulerer alt fra hjertet til immunforsvaret. Mødet med familie, venner, kollegaer og andre i vores netværk, men også med personer vi ikke kender, påvirker vores hjerne og kroppens celler på godt og ondt. Faktisk kan det virke helende og give større selvsikkerhed og styrke blot at tænke på dem, vi har gode relationer til, eller måske se et foto af dem.

Bogen indeholder mange interessante betragtninger om menneskelige relationer og social intelligens, som man kan bruge til at forstå, hvordan mennesker interagerer i netværk, og dermed hvad der sker i mødet med et andet menneske. Eksempelvis forklarer Goleman, hvordan man automatisk

spejler en samtalepartner, hvis man er mentalt til stede og opmærksom på vedkommende. Fx ved at smile, hvis ens samtalepartner smiler. Denne automatiske reaktion der er styret af den menneskelige hjerne, hjælper begge parter til at få oplevelsen af at dele øjeblikket, hvilket gør det lettere at etablere og udvikle en tillidsfuld relation.

Goleman beskriver også vores overraskende evne til at mærke den, vi står overfor, og nærmest læse vedkommendes tanker, i hvert fald på det ubevidste plan. Fx nytter det ikke, at man forsøger at virke glad, hvis man ikke er det, eller giver udtryk for noget, man ikke mener. Det vil nemlig hurtigt blive afsløret af den, man står overfor, hvis ikke bevidst så ubevidst hvilket vil give en oplevelse af utryghed og uvilje.

Både når det handler om at etablere nye relationer og udvikle eksisterende, er vores sociale intelligens som mennesker afgørende. Et sted i bogen skriver Goleman, at dét at være social intelligent er at kunne se, hvad der er til fælles bedste, altså hvad der er godt for begge parter, og kunne handle derefter. En af bogens væsentligste pointer er, at vi mennesker har evner for medfølelse, samarbejde og altruisme, og at vi kan styrke disse evner, når vi udvikler vores sociale intelligens.

Social intelligens er relevant for alle, der interesserer sig for netværk, relationsudvikling, videndeling og samspil mellem mennesker. Bogens mange eksempler og cases fungerer generelt godt i forhold til at gøre de under tiden lidt komplekse teoretiske sammenhænge forståelige. Man kan dog ind i mellem godt få lyst til at springe let hen over enkelte af disse cases, som der til tider er lidt rigeligt af.

Daniel Goleman, ph.d., har som journalist ved New York Times i 12 år skrevet om adfærds- og hjerneforskning. Han har tidligere udgivet bogen "Emotional Intelligence", som også kan fås på dansk ("Følelsernes intelligens").