

KRISTINA ELFHAG

Livsutvecklingens psykologi

 fri tanke

Inledning

Varför livsutveckling?

Att utvecklas är i grunden en mänsklig strävan. Det finns en kraft som vill utveckling, något som samtidigt innebär att möta inre utmaningar. Detta har människan vetat och skildrat länge, som i epuset *Odysseen*, ett farofyllt äventyr fyllt av ovisshet. En annan kraft inom oss skyr detta okända land. Ibland vill inte heller omgivningen se någon utveckling, som i hämmande relationer och sammanhang.

En aspekt är vårt eget behov av att utvecklas, nå ökad frihet och skapa mening på nya sätt. En ytterligare aspekt är vad som behövs av oss i världen idag. Det finns då något fundamentalt vi ännu inte har begripit. I ett annat perspektiv på vår globala värld finns mycket som är bättre än vi kanske tror.⁸⁹ Många förbättringar i omvärlden härrör emellertid från enskilda människors förmåga till ökad inre komplexitet, som kommer ur mötet med en hel rad obekväma situationer och besvärliga känslor. För att framsteg i mänsklig medvetenhet och förståelse ska ske måste vi kunna möta det obekväma, inom oss och utanför oss. Rädsla är ingen bra utgångspunkt, men någon form av dissonans handlar det ändå om.

Bortom kvantitativa framsteg, mätt i bland annat BNP, finns det i vårt eget samhälle påtagliga brister i kvalitativa livsaspekter. Det yttrar sig i form av depression, våldsbrott, otrygghet, missbruk av allehanda droger och fetma. Vi skulle kunna beskriva det i termer av en vilshenhet i meningsskapandet. För att komma mer till rätta med

detta scenario behöver vi förstå något om den psykologiska livsutvecklingen. Denna inre utveckling är något som är möjligt, men inte alltid sker, och överskuggas av mycket annat i vår kultur. Svårigheten är också att det saknats en tillräckligt trovärdig och användbar psykologisk modell för vuxenlivets utvecklingsförlopp, och därmed ett språk för vårt inre växande.

Denna bok handlar om vår livslånga inre utveckling, och kartan vi orienterar oss efter är psykologins teori för *jagutveckling*, som beskriver en stegvis utveckling. Det är vårt ”jag”, som har en rad funktioner och förhållningssätt för att möta och kunna fungera i tillvaron, som kan utvecklas. Vi kan nå ökad komplexitet och därmed öka förmågan att hantera en mängd ofta motstridiga intryck och budskap bortom förenklingar, nå mer nyanserade känslor och skapa mening på nya sätt. Denna utveckling sker på djupet och under långa tidsprocesser. Det är ett livslångt lärande som behöver livet som fond. Betydelsen av vår omgivning som kontext att utvecklas inom är avgörande, vilket leder oss in på samhälle och kultur. Det är vad vi möter i livet som kan gripa an, sporra och ge näring, och leda till inre utveckling. Vi kan förändras så pass mycket att det kan kallas att ”transformeras”, och vi blir till något mer än den vi varit.

En ökad förståelse för livslång jagutveckling behövs på många plan, i samhälle och kultur, och i psykologisk verksamhet. Det är ett kompletterande synsätt för att bemöta och behandla olika typer av problematik. Det som tidigare varit så meningsfullt, gett tillfredsställelse och identitet, kan senare i livet förlora sin betydelse, och då behöver nya livsmönster komma i dess ställe. Då krävs en kunskap om att språng i förståelse och nytt meningsskapande är möjligt.

Allt fler blir även själva intresserade av inre utveckling, men utbudet kring detta är ofta alltför tunna halmstrån att gripa tag i för sökaren. Det finns inga snabba lösningar och detta är ingen självhjälpbok. Däremot finns budskap som kan ge förståelse, vägledning och inspiration.

Källor till kunskap om livsutvecklingens psykologi

Vår inre värld är förmodligen något av både det mest fascinerande och samtidigt mest svårfångade i verkligheten. Om psykologiska modeller kan man säga att alla är mer eller mindre felaktiga, men en del är användbara. En av dessa teorier handlar om jagutvecklingen och är formulerad av psykologen Robert Kegan vid Harvard-universitetet i USA. Det är en grov modell, men har fördelen att vara generell nog för att fånga övergripande mönster som många tänkare och teorier beskrivit. För att förstå livsutveckling behöver vi även vidga vyn och besöka ett antal olika områden och tidsperioder. Boken tar avstamp inom ett par av dessa områden vilket leder oss genom evolutionens förutsättningar för utveckling och till historiens framväxande insikter om vår mänskliga utvecklingsmöjlighet.

Inom *utvecklingspsykologin* kom under de sista decennierna under 1900-talet en teori för jagutvecklingen som även omfattar vuxenlivet. Dessa insikter är emellertid inget nytt. Innan psykologin etablerades som egen vetenskap i början av 1900-talet var teorier kring människans medvetande en del av den akademiska *filosofin*. Inte minst de tyska 1700- och 1800-talsfilosoferna kom långt i förståelse för livslång psykologisk utveckling. Många insikter är både spännande och fortfarande relevanta.

Sedan finns förstås kulturens *narrativ*. Det mänskliga livets förutsättningar och vägen till utveckling och inre transformation är ett återkommande tema i berättelser och myter. Berättelser som överlevt har blivit centrala myter i kulturer just för att de rymmer djupa universella sanningar som begripliggör vad det innebär att vara människa. Skönlitteratur har fortsatt att förmedla djupa insikter om mänsklig utveckling och bidragit till vårt meningsskapande. Det utgör vad vi kallar världslitteraturen med klassiska författare som Leo Tolstoj, moderna författare som Jean-Paul Sartre och senare tids författare som Elena Ferrante. I vår tid finns även filmkonsten. Berättelsen, narrativet, är ett värdefullt sätt att närma sig människans inre värld, meningsskapande och upplevelser som är svåra att fånga på annat sätt.

Ytterligare kunskapsområden som belyser jagutvecklingen finns inom *vetenskapen*. Området *systemteori* visar på grundläggande principer för allt liv och utveckling. Den biologiska evolutionen mot ökad komplexitet utgår från ett systembaserat förlopp, och samma princip gäller för medvetandets utveckling. Vårt medvetande befinner sig i ett system där utveckling blir möjligt genom återkopplingar från omgivningen. Detta visar också på en koppling mellan psykologin och naturvetenskapen. Självorganiserande system rör sig i riktning mot ökad komplexitet, vilket ger oss möjlighet att förstå den stegvisa utvecklingsmöjligheten. I boken görs en rad nedslag i teman kring system från olika håll, som bygger på det framväxande området systemteori och systemtänkande.

Den psykologiska vetenskapen med sina nya teorier och empiri har en viktig roll att fylla. Trots sin svåråttbara natur finns det forskning som försöker fånga jagutvecklingens uttryck, och även relaterade aspekter som komplexitet och rentav visdom. Ytterligare områden utgörs av *samhälle* och *pedagogiken* med sina metoder. Till slut närmar vi oss djupa insikter om vår tolkning av verkligheten, och hur verkligheten kan upplevas ännu djupare. De olika perspektiven och infallsvinklarna kompletterar varandra, och bilden av vår psykologiska livsutveckling växer fram.

Bokens upplägg

Det finns olika ingångar och perspektiv till förståelsen för den psykologiska livsutvecklingen. Bokens delar och kapitel blir något av en resa genom dessa olika teman. I del I ges en ingång till livsutvecklingen, med livets grundläggande systemprinciper som i psykologin också appliceras på medvetandets utveckling, och utvecklingens steg förklaras. Därmed kan Kegans teori om jagutveckling introduceras. Vi ser också hur ett mönster för utvecklingen växt fram genom kulturens narrativ, filosofin och utvecklingspsykologin.

I del II görs en överskådlig genomgång av karaktistiken för faser i jagutvecklingen, från barndomen till vuxenlivets möjligheter.

I del III följer kapitel om hur omgivningen kan befrämja utveckling, om jagutveckling i ett samhällsperspektiv och pedagogikens roll samt om utveckling genom livets kriser och svårigheter. I del IV fördjupas resonemanget med hjälp av kulturens många myter och berättelser om mötet med livets utmaningar, och om att hitta vår unika livsväg. På denna väg kan vi erövra mer av oss själva. Kanske når vi också mer av det som kallas visdom och tankens ökade komplexitet. Det gör oss också bättre rustade att greppa tillvaron, som att se dess egentliga föränderliga och systembaserade natur. I del IV presenteras också fler teorier och berättelser som har försökt fånga en fördjupad upplevelse för denna verklighet. Avslutningsvis finns i del V material för akademi och profession, om teorins olika termer och begrepp, empiriska studier samt om metoder och överväganden för klientarbete.

Förhoppningen är att dessa texter ska ge läsaren en insikt om vår psykologiska livsutveckling, och se hur denna är förbunden med livets många områden.