

Utveckling är också en framgång

Du som följt mig ett tag vet att jag arbetar med att hjälpa andra att nå önskad framgång, oavsett hur den ser ut eller var den finns. Det är ett intressant område på många sätt. Vi vill gärna mäta framgång i form av t.ex pengar, träningsresultat, boende eller dylikt. Det behöver inte vara fel, men det finns ju även andra perspektiv och här kommer gå in på ett sådant – vuxenutveckling.

Framgång kan ju definieras på många sätt. Ett som jag gillar är utveckling, att utvecklas och växa som människa. Det jag också gillar är att vi inte slutar att utvecklas som vuxna. Jaget förändras livet ut. Inte med automatik, det kan kräva både arbete, aktiva val och uppbrott som är svåra.

För mig har lärande och utveckling varit min starkaste drivkraft genom yrkeslivet. Jag har några gånger på ett avgörande sätt valt bort alternativ som varit betydligt mer välbetalda och trygga för att istället få chans att växa. Kanske ingen slump att jag har "Learner" som nummer 1 i min Strengthsfinder-profil.

Varje fas i livet skapar mening på olika sätt. Men för att komma vidare från en fas till en annan behöver vi då och då bryta oss loss, landa i vad vi själva tycker och står för och genom det forma en egen inre kompass. Då kan vi gå vidare till nya större världar. Det kan handla om att behöva lämna en viss grupp tillhörighet till exempel på arbetsplatsen eller i samhället för att få nya perspektiv och erfarenheter. Eller att byta anställningsform och bli egen.

Vuxenutveckling har det skrivits en del om på senare tid, bl.a så har SvD haft en artikelserie under sommaren 2019. Det har också kommit ut ett par böcker på ämnet (t.ex "Livsutvecklingens psykologi" av Kristina Elfhag).

En inspiratör man ofta refererar till är Robert Kegan och hans teorier.

Att veta var man befinner sig i sin utveckling är inte självklart, men att sätta ord på de olika utvecklingsstegen gör det hela lite mer konkret och det blir lättare att förstå var man själv befinner sig, hur mitt nästa steg kan se ut och vad jag behöver för att röra mig dit.

Om det här är intressant för dig så kan det vara värt att läsa vidare.

Fem utvecklingsstadier

I **Kegans teori** finns fem utvecklingsstadier. De två första hör till barndomens steg, det tredje kan börja någon gång som ung vuxen i 20-årsåldern. Förflyttningen från ett stadium till nästa börjar med att något inte längre känns lika meningsfullt för oss som förut. Något skaver. Vi ställer oss då litet utanför de sammanhang vi tillhör och betraktar dem mer kritiskt än tidigare.

De tre första stadierna kallar han

- Stadium 1 — Impulsive mind (tidig barndom)
- Stadium 2 — Imperial mind (ungdom, tonår, 6% av alla vuxna)
- Stadium 3 — Socialized mind (58% av alla vuxna)

I stadium 2 är det viktigaste våra personliga behov och intressen, medan i det tredje stadiet är det viktigaste omgivningens idéer, uppfattningar och värderingar. Det blir där viktigt för oss hur andra ser på oss och vi söker bekräftelser utifrån för att få en uppfattning om vilka vi själva är.

I stadium 3 kan man, till exempel som ung vuxen, anpassad till samhällets och gruppens normer, börja reflektera över huruvida rådande värderingar egentligen matchar ens egna. När man börjar göra det är man enlig modellen på väg från det tredje till det fjärde stadiet. Man märker att bekräftelser utifrån inte räcker längre. De gav oss tidigare en uppfattning om vilka vi är och hur världen ser ut, men de ger inte längre samma känsla av mening.

Stadium 4 och 5 kallar Kegan

- Stage 4 — Self-Authoring mind (35% av alla vuxna)
- Stage 5 — Self-Transforming mind (1% av alla vuxna)

I stadium 4 börjar man "författa" sin egen väg och forma en inre kompassriktning som leder till en känsla av ökat ansvar, personlig auktoritet och styrka. Vi kan själva definiera vilka vi är och inte låta omgivningen definiera oss. Vi fattar aktiva medvetna beslut kring våra liv och hur vi vill att de ska se ut. Den här förvandlingen är den vanligaste man går igenom som vuxen (även om alla inte kommer dit eller vill dit.).

Vi förstår i det här stadiet att vi är en egen individ med tankar, känslor och värderingar som är oberoende av normer och förväntningar från andra. Vi kan nu skilja egna åsikter från andras och forma egna sätt att värdera och se på saker. Vi blir mer upptagna med vilka vi är – det här är den person jag är, det här är vad jag står för. Vi skapar en inre kompassriktning och utvecklar en förmåga att följa den. Vi blir bättre på att sätta gränser, ta ansvar för våra reaktioner och börja utforska olika tankar och känslor.

Det femte stadiet – som bara 1 % av alla vuxna når

I det femte stadiet ökar vi vår förmåga att reflektera över och uttrycka våra känslor och tankar istället för att låta dem styra över oss. Förmågan att ställa sig utanför och betrakta också sina egna reaktioner är ett viktigt steg till mer mognad. Men det kan kännas jobbigt. Att gå emot rådande värderingar i en grupp innebär kanske att man förlorar den respekt och värme man får där. Det kan också vara en sorg att förlora det invanda sättet man har haft för att skapa mening. Man har inte kvar hur man känner sig själv sedan tidigare, hur man har byggt sin identitet. Alternativet är att ignorera sin inre röst som säger 'det här är inte längre den jag är', men frågan är hur länge man kan göra det.

– Man känner det allt mindre som att förlora sig själv och alltmer som att bli en större version av själv. Man får uppleva sig själv som ett växande fenomen, och man är aldrig färdig, säger Robert Kegan

I det här stadiet kommer känslan av jaget genom utforskande av egna roller och identiteter samt genom interaktion med andra. Jaget är i ständig utveckling. Vi blir bättre på att förstå komplexa sammanhang, se olika perspektiv och är mer öppna för olika möjligheter.

(Är det något världen just nu behöver så är det människor som har förmågan att se helheter och förstå komplexa sammanhang. Lyssna gärna på Olof Skoogs sommarprogram från 12/8-19, där han berättar om hur de kan gå till i FN's säkerhetsråd.)

Men Robert Kegan menar att många är kvar i tredje stadiet av vuxenutveckling, fast i gruppidentiteten.

– För dem med olika former av fundamentalistiska övertygelser, religiösa eller andra, är dessa strömningar av personligt oberoende oerhört hotande.

Var är du?

Så i vilket stadium befinner du dig? Och var skulle du vilka vara?

Enligt Kegan tror de flesta att de är på ett högre stadium är de i själva verket är. Det kan vara så att vi i vissa sammanhang är på tredje stadiet och andra på fjärde, till exempel hemma jämfört med på jobbet.

Målsättningen är att vara uppmärksam på vilket stadium vi är på och i vilket sammanhang. Bara då kan vi arbeta på att förändra våra perspektiv, tankar, känslor och handlingar.

För att nå ett högre stadium handlar det om att observera sig själv och ta tid för reflektion.

Men som Kegan säger

“But reflection without action is ultimately as unproductive as action without reflection.”

Jag tror också att ett medvetet arbete på att utveckla sitt självledarskap kan bidra till att nå ett högre steg i modellen.