

Spegel spegel på väggen där



Psykologen **Tor Wennerberg**
skriver om teorin som
hjälper dig att erövra ditt jag.

TEXT TOR WENNERBERG ILLUSTRATION MARCO MELGRATI

SOCIALISERAD
Från tonåren
och framåt styrs
vår självbild av
hur vi upplever
att andra ser på
oss. Men det går
att utvecklas
vidare.



T dokumentären *David Lagercrantz: Året med Millennium 4*, som SVT visade i höstas, följde ett tv-team författaren under en hektisk period i hans liv, det år som följde på publiceringen av boken *Det som inte dödar oss* (Norstedts). Presskonferenser, förlagsmöten, tv-intervjuer, löpsedlar, författarframträdanden i Sverige och utomlands avlöste varandra i ett furiöst tempo, varvat med dokumentärteamets mer stillsamma intervjuer med författaren hemma i soffan i vardagsrummet. Jag fångades särskilt, i denna fina dokumentär, av hur David Lagercrantz beskrev sin kamp för att erövrta en egen, självdefinierad identitet – separat från andras, och i synnerhet hans ursprungsfamiljs, normer och förväntningar. Det inre tvånget att försöka leva upp till det han uppfattade som pappans, kulturgiganten Olof Lagercrantz, krav på originalitet och briljans tyngde honom som ett ok när han gick ut i vuxenlivet. Han hade just sagt upp sig från jobbet som reporter på Expressen för att själv försöka bli författare, när Olof sa till honom: "Inget av vad du gör,

gör du med allvar, David." Den meningen ringde i sonens öron som en förkastelsesdom. Han gick in i en djup depression.

Han fortsatte dock längs sin egen väg. Med tiden hittade han sin röst som författare, och i stället för att tänka om sig själv att han inte är rätt typ av författare enligt någon annans definition konstaterade han i dokumentären: "Där du brinner, det är där du ska vara." Med andra ord: Han hade lärt sig att ta sig själv på allvar, och att följa sin passion dit den ledde honom.

Vad är det för slags psykologisk utveckling som David Lagercrantz beskrev? Finns det ett allmänmänskligt drama inbäddat i den djupt personliga erfarenhet som han berättade om?

MENTALISERINGSFORSKNINGEN

har lyft fram hur betydelsefull förmågan att mentalisera, att kunna förstå sig själv och andra utifrån inre, mentala tillstånd, är för vårt psykiska välbefinnande. Men när mentaliseringsteoretikerna beskriver hur denna förmåga utvecklas fokuserar de som regel på de första fem–sex levnadsåren. I tidiga barndomsår uppfattar barn den mentala och den yttre verkligheten som identiska, och de kan därför inte förstå eller förhålla sig till att olika människor kan ha olika upp-

fattningar om något i yttervärlden. Det är först efter flera år som de verkligen förstår att var och en uppfattar världen på sitt eget sätt. Men vad händer sedan med denna förmåga? Slutar den att förändras i någon mer grundläggande mening efter sexårsåldern?

Den amerikanska psykologen Robert Kegan har, utan att själv använda begreppet mentalisering, skapat en teori om mänskligt meningsskapande som jag tror har potential att förändra vår syn på vuxnas mentalisering. Mentaliseringsteorin har utövat ett stort och växande inflytande inom den kliniska psykologin. Kegans teori om psykologisk vuxenutveckling, å andra sidan, har haft sin främsta påverkan på organisationspsykologin och ledarskapslitteraturen.

JAG TYCKER EMELLERTID att det Kegan fångar är just en beskrivning av hur mentaliseringsförmågan fortsätter att utvecklas under vuxenlivet. Vårt sätt att mentalisera tycks kunna genomgå kvalitativa, fördjupande skiften i vuxen ålder som är lika dramatiska och genomgripande som barndomens mentaliserings-skiften. Teorin kastar också ljus över just den identitetsutveckling under vuxenåren som David Lagercrantz beskrev så väl.

Kegan kallar sin teori subjekt–objekt–psykologi. Det teorin beskriver är förändringar i vad vi är kapabla att psykologiskt ställa oss utanför och betrakta. Det mänskliga psyket genomgår en rad "subjekt–objekt-skiften", som innebär att vi ställer oss utanför (gör till "objekt") det som vi förut betraktade världen genom (det som var "subjekt"). På det sättet uppnår vi gradvis

”Där du brinner, det är där du ska vara.’ Han hade lärt sig att ta sig själv på allvar.”

en högre form av psykologisk komplexitet, en utvidgad förståelse att se och förhålla oss till verkligheten.

KEGAN HÄMTADE INSPIRATION

från utvecklingspsykologen Jean Piaget, som beskrev hur barns sätt att förstå tillvaron genomgår kvalitativa skiften under barndomsåren. Det mest berömda exemplet handlar om hur en fyraåring som får se en vätska hällas över från ett lågt, brett glas till ett smalt, högt glas tror att mängden vätska ökar som ett resultat av detta. En sjuåring, däremot, kan förstå att mängden vätska är densamma, även om det ser ut som om det fanns mer. Uttryckt på annat sätt: Sjuåringen kan göra sin perception till föremål för sin egen iakttagelse, i stället för att vara sammansmält, identifierad, med den.

Centralt i Kegan's tänkande, liksom i föregångaren Piagets, är idén att vi människor aktivt skapar, konstruerar, vår upplevelsevärld. Vi är aktiva i vårt förhållningssätt till verkligheten, i vårt sätt att veta och skapa mening – inte passiva mottagare av råa sinnesdata. Kegan tog Piagets idé om skiften i barns sätt att konstruera den fysiska verkligheten och utsträckte den till att också omfatta den sociala, relationella och känslomässiga verkligheten. Dessutom försökte han förstå hur den här typen av omdaningar i vårt sätt att skapa mening kan fortsätta bortom tonåren och fram genom vuxenlivet.

Enligt Kegan präglas det mentala perspektivtagande som barn blir förmögna till från och med fem–sexårsåldern av en viktig begränsning. Sexåringen, liksom senare tioåringen, förstår visserligen att andra människor har en

”Finns det ett allmänmänskligt drama i den erfarenhet som David Lagercrantz berättade om?”

separat mental verklighet, egna behov och uppfattningar, men de uppfattar fortfarande den sociala omgivningen helt utifrån sina egna behov. Tioåringen kan därför ännu inte låta andra människors behov bli verkligt viktiga för sig. Han eller hon kan inte ställa sig utanför sina egna behov och låta dem underordnas något annat och större.

Det steget tas först i och med nästa stadium, som vanligen börjar uppnås under tonåren och som Kegan kallar det socialiserade självet, *the socialized mind*. Vi skiljer nu ut oss ifrån, och kan ta perspektiv på, våra egna behov. Därmed kan vi också låta andras behov bli jämförbara med våra egna, och på det sättet möjliggörs en djupare intimitet. Tonårstiden handlar, i det här perspektivet, om hur den sociala omgivningen ”flyttar in i” och börjar definiera upplevelsen av det egna självet. Andra blir viktiga för oss i en djupare betydelse än tidigare. De blir något mer än bara ”yttre” personer som antingen tillfredsställer eller frustrerar våra behov. Vi känner deras känslor (egentligen: vår egen, inre konstruktion av deras känslor), och relationen till dem blir bestämmande för hur vi upplever vårt eget inre liv. Det som går förlorat för



5 x själv

Här är de fem utvecklingsstadier som Robert Kegan talar om.

- 1) Det impulsiva självet (ca 2–6 år):** Uppfattar tillvaron genom och är identifierad med de egna impulserna.
- 2) Det behovscenterade självet (ca 6 år–sena tonår):** Kan ställa sig utanför och reglera sina impulser – är i stället identifierad med egna behov och preferenser.
- 3) Det socialiserade självet (sena tonår och framåt):** Kan ställa sig utanför och förhålla sig till sina behov, kan låta dem underordnas något större – är i stället identifierad med sina relationer, uppfattar självet och tillvaron genom den sociala omgivningens perspektiv.
- 4) Det autonoma självet:** Skiljer ut sig från den sociala omgivningen, har sina relationer i stället för att vara definierad av dem – ser och uppfattar i stället tillvaron genom, och är identifierad med, sitt eget självständiga perspektiv.
- 5) Det integrerande självet:** Kan ställa sig utanför och relativisera sitt eget individuella perspektiv, och vara öppen för att också motsatsen till den egna självdefinitionen kan rymmas inom självet.

tonåringen är det egocentriska självet, som upplever världen utifrån sina egna behov. Detta barndomssjälvt lämnar gradvis plats för ett mer komplext meningsskapande. Men för tonåringen som befinner sig mitt i övergången kan detta psykologiska växande upplevas som att den sociala omgivningen tränger sig in i och får en oönskad, kontrollerande makt över självet.

DET SOCIALISERADE SJÄLVE

innebär ett radikalt framsteg jämfört med det föregående, behovscenterade stadiet: Vi kan nu ställa oss utanför våra egna behov och regler och hantera dem, samtidigt som vi, på ett mer genomgripande sätt än tidigare, kan låta andras behov och inre liv ta plats inuti oss och bli lika viktiga för vår psykiska jämvikt som våra egna behov och önsknings. Vi ser och uppfattar nu världen *genom* våra relationer. Utan denna radikala omvälvning i vårt meningskapande skulle vi inte kunna leva vårt liv i stora grupper, organisationer och samhällen.

Bekräftelsen *måste* komma utifrån på detta stadium, för det är så som självet nu skapar mening och sammanhang. Och detta är inte ett uttryck för bristande integritet, för självutplåning eller karaktärlöshet. Tvärtom är det ett uttryck för ett kreativt och avancerat mentaliserande meningsskapande att kunna låta andras behov, känslor, uppfattningar och värderingar bli så djupt viktiga för oss. När tonåringar börjar kunna låta andras inre verklighet gripa djupt in i deras egen inre verklighet och bli en del av den, då applåderar vi, konstaterar Kegan.

När vuxna fortsätter att skapa mening på det sättet, vilket

”Övergången till det autonoma självet utgör den centrala utmaningen i vuxenlivet.”

enligt Kegans undersökningar en majoritet av den vuxna befolkningen gör, så betraktas det däremot ofta som ett slags tillkortakommande: Vi är självutplånade och tillagsinställda när vi borde stå upp för oss själva, bekräftelsesökande när vi borde klara oss utan andras godkännande. Men det tar lång tid och kräver stora ansträngningar att erövra ett nytt sätt att skapa mening, ett som överskrider det socialiserade självets begränsningar.

Om det socialiserade självets styrka ligger i dess förmåga att göra omgivningens värdering bestämmande för självets värde och integritet, så utgör just detta samtidigt dess begränsning. Det gör individen till samhällsmedborgare, men det möjliggör inte ett verkligt självständigt förhållnings-sätt, ett meningsskapande som utgår från ännu djupare skikt inom personen.

Detta djupare skikt återstår att erövra, och den övergången utgör enligt Kegans beskrivning den som merparten av den vuxna befolkningen antingen ännu inte påbörjat eller befinner sig mitt uppe i. Skiftet eller övergången från det socialiserade till det autonoma självet (*self-authoring mind*) utgör den centrala psykologiska utvecklingsutmaningen i vuxenlivet.

Något djupt betydelsefullt händer människan i denna

övergång, precis som David Lagercrantz beskrev i tv-dokumentären. Den stora skillnaden, det svindlande utvecklingssteget, består i att identiteten nu för första gången börjar definieras inifrån och ut i stället för utifrån och in. Ett nytt sätt att skapa relationell och existentiell mening utkristalliserar sig, ett sätt som löser upp omgivningens grepp om identiteten.

Det som vi tidigare var ned-sänkta eller inbäddade i – våra relationer, identifikationer, lojaliteter, grupptillhörigheter – flyttas nu ut, från subjekt till objekt, och blir till något vi kan titta på, förhålla oss till och reglera.

När detta subjekt-objekt-skifte sker, och det påbörjas ofta inte förrän i medelåldern, blir vi medvetna om oss själva som aktiva skapare av vår egen upplevelse av verkligheten – att vi faktiskt väljer hur vi reagerar på händelser och omständigheter i våra liv. Kegans benämning av detta stadium, *the self-authoring mind*, syftar på att personen nu inte längre upplever sig som passiv åskådare till det som utspelar sig på den inre, psykologiska scenen, utan i hög grad som den som skriver och regisserar dramat.

MEDAN VI, FRÅN det socialiserade självets utsiktspunkt, upplever andras känslor, önsknings, värderingar och önskemål som en tvingande kraft som förändrar vår egen inre verklighet (vi är våra relationer), kan vi nu ställa oss utanför det som sker i våra relationer till andra och reglera hur vi reagerar och hur vi ska prioritera mellan olika handlingsmöjligheter (vi har våra relationer, men är inte längre sammansmälta med dem).



**EGEN
IDENTITET**

Ofta är det först i medelåldern som vi börjar frigöra oss från behovet av bekräftelse från omgivningen.

Självvet hålls inte längre ihop av att vara i samklang med omgivningen eller av att uppfattas av den på ett visst sätt, utan av att följa sin egen, inifrån bestämda väg. Vi mentaliserar på ett annat sätt när vi har lämnat det socialiserade självvet bakom oss. Det finns nu en fästpunkt inuti oss själva, en upplevelse av en inre grund att stå på, och från denna punkt kan vi förhålla oss till våra relationer. Upplevelsen är inte längre att självvet får sitt värde genom hur det uppfattas av omgivningen, utan det egna värdet genereras i högre grad inifrån. På den grundvalen blir det möjligt att i högre grad följa sin egen inre röst (snarare än andras röster inom oss), utan att uppleva att självvet därmed förlorar sitt existentiella fötteste.

MEN DENNA ÖVERGÅNG upplevs samtidigt ofta som en svår prövning, som ett kliv ut i en fundamental existentiell ensamhet, en förlust och ett bortdöende av det själv som skapade mening och värde genom sitt uppgående i den sociala omgivningens förväntningar och värderingar. Ett sätt att skapa mening, att förstå självvet och dess plats i världen, går gradvis under och dör för att lämna plats för ett nytt. Att få sitt värde definierat av omgivningen tappar sin motiverande lyskraft, något som ofta – i medelåldern – tar formen av en upplevelse av att det måste finnas ”något mer”. Under övergången mellan två olika ”själv”, i Kegans mening, två distinkta sätt att skapa social och existentiell mening, upplever personen ofta förvirring, tomhet och splittring under tiden som det gamla självvet kämpar för att överleva och det nya självvet för att födas.

Vissa tar så småningom, i ett nästa skede, ytterligare ett steg och lämnar också det autonoma självvet bakom sig. Nästa stadium, som Kegan kallar *the self-transforming mind*, utmärks av att individen nu ställer sig utanför också sitt eget autonoma perspektiv, det som i den tidigare livsfasen erövrades med sådan möda. Personen kan nu göra sitt eget autonoma perspektiv till objekt, till något som befinner sig utanför självvet, och släppa taget om sin identifikation med det. På det sättet kan självvet kontinuerligt förändras och omvandlas genom att integrera motsatsen till sitt eget perspektiv, och göra också det till sitt. I en personkonflikt, till exempel, kan behovet av att passionerat försvara den egna hållningen ge vika för en undran över om inte motpartens ståndpunkt egentligen representerar en aspekt av det egna självvet som förnekats. I undersökningar som Kegan och hans medarbetare genomfört är det bara någon enstaka procent av deltagarna som skapar mening på det här sättet.

VAD HAR DET då för betydelse på vilken komplexitetsnivå vi skapar relationell och social mening? Enligt Kegan beror svaret på den frågan i hög grad på vilka krav och hans ställs på oss. Hans mest kända verk är boken

”Att få sitt värde definierat av omgivningen tappar sin motiverande lyskraft.”

In over our heads (Harvard university press 1994), vars undertitel lyder *The mental demands of modern life*. Det är just vad Kegan undersöker i boken – vilka slags krav det moderna samhället ställer på sina medborgare. Kegans grepp bestod i att ingående jämföra expertlitteraturen på olika områden i livet – som föräldraskap, parrelationer och arbetsliv – för att på det sättet avtäcka ett mönster som genomsyrar dem alla. Medan vi tidigare i högre grad kunde förlita oss på religiösa och kulturella traditioner och sedvänjor som reglerade hur vi skulle agera, präglas det senmoderna västerländska samhället av att denna beteendereglerande auktoritet i stället placeras inom individen själv.

Expertråden beskriver hur vi bör vara som föräldrar (auktoritativa men inte auktoritära, gränssättande på ett sätt som möjliggör alla familjemedlemmars utveckling i enlighet med en genomtänkt vision för familjens gemensamma liv), som kärlekspartner (kapabla att reglera våra egna känslor utan att göra partnern ansvarig för dem, beredda att själva ta ansvar för hur våra tidigare livserfarenheter – våra *issues* – påverkar oss i relationen) och som arbetstagare (självständiga och med egen motivation, kreativt bidragande till verksamheten utan att falla in i passivitet och beroende av direktiv uppifrån). Dessa råd delar alla ett och samma uttalade krav på oss, menar Kegan: att vi ska kunna skapa mening utifrån det autonoma självets inre fästpunkt, och därmed ha lämnat det socialiserade självets meningsskapande bakom oss.

Samtidigt befinner sig, enligt det fåtal empiriska

undersökningar som gjorts, de flesta vuxna fortfarande i det socialiserade stadiet, eller någonstans i övergången till det autonoma stadiet. Resultatet blir att de krav som ställs på oss i fråga om vårt menings-skapande är dåligt anpassade till våra faktiska mentala förmågor. Erövrandet av ett mer komplext meningsskapande kan och bör uppmuntras, menar Kegan, men det försvåras radikalt om vi inte bättre förstår vilka svårigheter det innebär för oss att komma dithän. Vi är, som han konstaterade, *in over our heads*, ute på för djupt vatten. Saker som expertlitteraturen tar för givet att vi ska kunna relativt tidigt i vuxenlivet kan ta ett halvt människoliv eller mer att lära sig bemästra.

KEGANS TEORI GER en förståelse för de svårigheter det innebär för oss att utvecklas och förändras, och de starka krafter inom oss som strävar efter att inte förändras, att hålla fast vid ett existerande och

”De krav som ställs på oss är dåligt anpassade till våra faktiska mentala förmågor.”

redan beprövat sätt att skapa mening och sammanhang. Dessa övergångar mellan olika system för existentiellt meningsskapande betyder att ett ”själv” dör för att lämna plats för ett nytt. Varje skifte innebär först ett nedstigande i kaos, när det gamla sättet att skapa mening har tömts på sin inneboende kraft utan att något annat ännu har kommit i dess ställe. Vi måste släppa taget om ett sätt att förstå oss själva och andra människor som har legat till grund för och upprätthållit vår identitet, och sådana förändringar sker som regel inte utan en upplevelse av existentiell utsatthet.

men ger vid handen att en utvecklingslinje mot stegvis mer komplexa former av meningsskapande låter sig urskiljas. Många – men inte alla – fortsätter att i vuxen ålder utvecklas bortom det socialiserade självet meningsskapande, till de sätt att skapa mening som

Kegans teori ger ett perspektiv på hur mentaliseringsförmågan kan tänkas fortsätta att utvecklas genom hela livet. Genom den respekt den visar mot våra olika sätt att skapa mening – inte minst det socialiserade självet – så att det utvinna mening ur omgivningens bekräftelse, som ofta behandlas styvmoderligt i psykologisk litteratur – kan den också bidra till att stärka vår mentaliserande förståelse för och acceptans av oss själva och andra. Samtidigt pekar den på att kriser och sammanbrott i vårt meningsskapande ofta innehåller fröet till något nytt, att en upplevelse av meningslöshet kan dölja att ett mer komplext sätt att förstå oss själva och vår livsvärld är på väg att bryta igenom.

Det var just en sådan mödosam men berikande förändring av det egna meningsskapandet som David Lagercrantz tyckte sätta ord på i dokumentären. **Tor Wennerberg är legitimerad psykolog och författare. I nummer 10/2014 skrev han om immunitet mot förändring.**

Så säger forskningen

Robert Kegan och hans forskargrupp vid Harvard university i Boston, USA, har utvecklat ett instrument, *the subject-object interview*, som används för att undersöka hur intervjupersonen skapar social, relationell och existentiell mening.

De longitudinella studier som har gjorts är få till antalet,



Kegan benämner *the self-authoring mind* (det autonoma självet) respektive *the self-transforming mind* (det integrerande självet). Den här forskningen beskrivs i boken *A guide to the subject-object interview: Its administration and interpretation* (Minds at work 2011), som Kegan skrivit med fyra andra forskare, och *An everyone culture* (Harvard business review press 2016), som han skrivit ihop med Lisa Laskow Lahey.