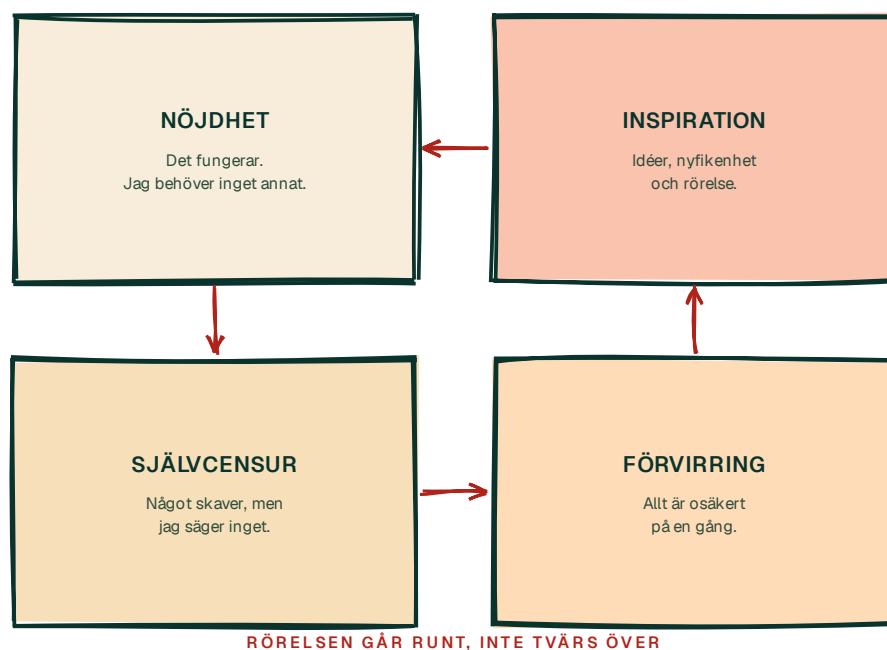


Förändringens fyra rum

Fyra sinnestillstånd vi rör oss mellan, hela tiden och i en bestämd ordning

THEORVAR

JANSSEN, 1975



Figur 1. De fyra rummen. Ordningen är nöjdhet, självcensur, förvirring, inspiration och tillbaka till en ny nöjdhet. Det finns ingen genväg tvärs över från nöjdhet till inspiration, och det är själva poängen med modellen.

Vem som ritade den

Claes Janssen (f. 1937) är svensk psykolog och doktorerade 1975 vid Stockholms universitet på en avhandling om personlig dialektik. Där formulerade han förändringens fyra rum, på engelska *the four rooms of change*. Modellen växte fram ur hans arbete med ett enkelt instrument där människor fick kryssa i vilka påståenden som stämde på dem just nu, och rummen visade sig återkomma oberoende av vem som svarade.

Så fungerar modellen

Rummen är sinnestillstånd, inte personlighetstyper. Alla är i alla fyra, i olika delar av livet och ofta samma dag. Modellen används oftast för att göra det begripligt varför en grupp eller en person inte kan gå direkt från lugn till nystart.

- **Nöjdhet:** det fungerar, jag är i balans, jag behöver inget annat. Ett gott rum att vara i och ett dåligt rum att lära i.
- **Självzensur:** något skaver, men jag låtsas som ingenting. Janssens ord för det var förnekande. Energin går åt till att hålla ihop fasaden, och det är det mest ansträngande av rummen.
- **Förvirring:** fasaden släpper. Allt är osäkert på en gång och ingenting går att lösa. Obehagligt, men det enda rum där det gamla faktiskt kan lämnas.
- **Inspiration:** nyfikenhet, idéer och rörelse. Här går saker fort och det som byggs blir sedan nästa nöjdhet.

Rörelsen går runt, i den ordning figuren visar. Det som ser ut som motstånd är oftast någon i självzensur, och det som ser ut som kaos är någon i förvirring. Den viktigaste praktiska slutsatsen är att det inte går att dra en människa från nöjdhet direkt till inspiration. Försöker man ändå hamnar hon i självzensur och håller med utan att mena det.

Vad modellen inte säger

Rummen är väl namngivna, och det är en del av modellens styrka och en del av problemet. Nästan alla känner igen sig, vilket inte är samma sak som att modellen är prövad. Janssens instrument har använts brett i Norden men den oberoende valideringen är tunn, och det finns inga kontrollerade studier av vad arbete med rummen ger över tid. Modellen säger heller ingenting om hur länge man stannar i ett rum eller vad som utlöser övergången. Att den ordnar rummen i en cirkel betyder inte att rörelsen är lika regelbunden som figuren ser ut.

En fråga att ta med

Vilket rum är du i just nu, och vilket skulle du säga att du är i om någon frågade?

Källor. Janssen, C. (1975). *Personlig dialektik*. Stockholm: Stockholms universitet. • Janssen, C. (1996). *Förändringens fyra rum*. Stockholm: Wahlström & Widstrand.