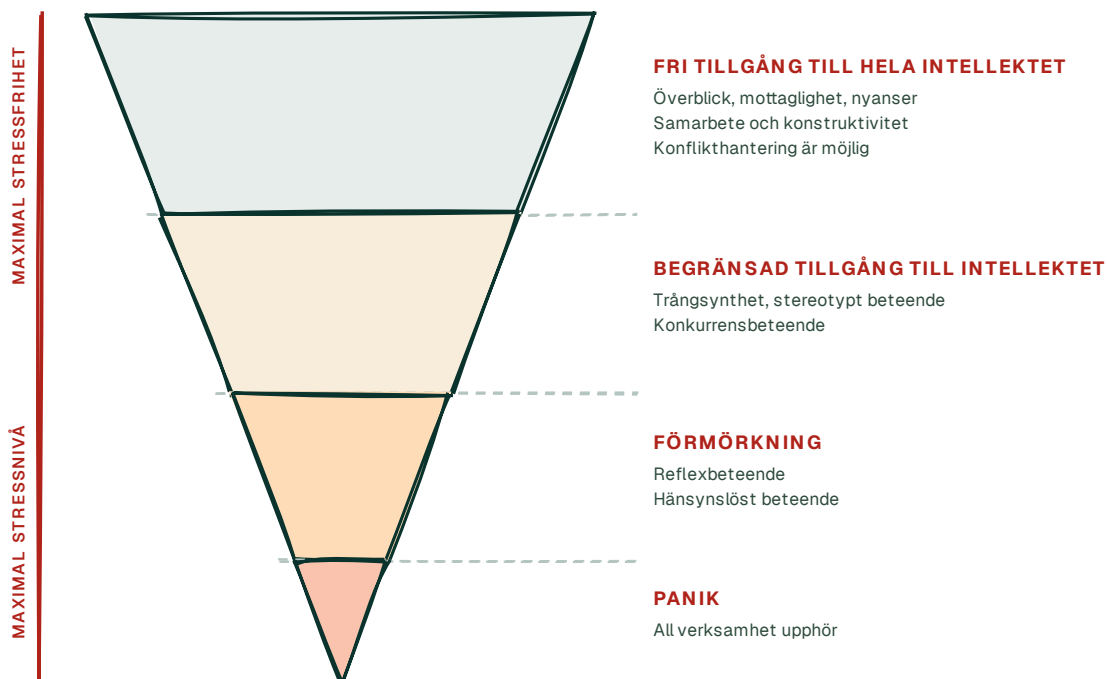


Stresskonen

Ju högre stress, desto mindre av ditt tänkande finns kvar

THEORVAR

EASTERBROOK 1959 · ARNSTEN 2009



Figur 1. Konen läses uppifrån och ned. Bredden är hur stor del av det egna tänkandet som är tillgängligt, inte hur begåvad personen är. Samma person finns i alla fyra lägena olika dagar, och gränserna är glidande.

Var den kommer ifrån

Bilden i den här formen hör hemma i svensk ledar- och krishanteringsutbildning och saknar en namngiven upphovsperson, vilket är värt att säga rakt ut. Det den bygger på är däremot väl belagt. Psykologen **James Easterbrook** formulerade 1959 hypotesen att stigande spänning smalnar av vilka intryck vi över huvud taget registrerar. Ännu tidigare beskrev **Yerkes och Dodson** 1908 att prestation stiger med aktiveringen upp till en punkt och sedan faller.

Den moderna förklaringen kommer från hjärnforskaren **Amy Arnsten**, som 2009 sammanfattade hur akut stress försämrar funktionen i pannloben, alltså det område som håller flera perspektiv samtidigt, och flyttar över styrningen till äldre och snabbare system.

Så fungerar modellen

De fyra lägena beskriver inte hur mycket en person kan utan hur mycket av det hon kan som är åtkomligt just nu.

- **Fri tillgång till hela intellektet.** Överblick, mottaglighet och nyanser. Här går det att samarbeta, vara konstruktiv och hantera en konflikt utan att den blir personlig. Det är det enda läget där konfliktarbete är meningsfullt.
- **Begränsad tillgång till intellektet.** Tänkandet blir trångsynt och beteendet mer stereotyp. Kollegor börjar uppfattas som konkurrenter. Personen märker sällan skillnaden själv, vilket är det som gör läget besvärligt.
- **Förmörkning.** Reflexer tar över. Handlingar blir hänsynslösa, inte för att personen är hänsynslös utan för att det som väger hänsyn mot annat inte är i drift.
- **Panik.** Verksamheten upphör. Ingen information tas in, ingen instruktion fastnar.

Det praktiska följer nästan av sig självt. Ett svårt samtal med någon som befinner sig i de nedre delarna av konen leder ingen vart, hur väl förberett det än är. Första uppgiften är att få personen uppåt i bilden: sänka tempot, minska antalet frågor, ge en sak i taget, skjuta upp beslutet. Först därefter går det att prata om saken. Detta gäller lika mycket den egna nivån. En chef som själv är en bit ned i konen bör inte hålla samtalet den dagen.

Vad modellen inte säger

Konen är en pedagogisk bild, inte en skala. Det finns inga fyra avgränsade tillstånd att mäta någon mot, och de streckade linjerna i figuren är inritade av tydlighetsskäl. Modellen säger heller ingenting om långvarig stress. Den beskriver ett akut förlopp under några minuter eller timmar, medan utmattning över månader ser annorlunda ut och inte går att vända genom att sänka tempot i ett samtal. Och en viktig invändning mot bilden: kraftig stress smalnar av uppmärksamheten men gör den samtidigt skarpare på det som återstår. I ett akut läge är det ibland precis rätt. Det är när smalheten sitter kvar efteråt som den kostar.

En fråga att ta med

Vad är det första som försvinner hos dig när du glider ned i konen, och vem märker det före dig?

Källor. Yerkes, R. M. & Dodson, J. D. (1908). The relation of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. *Journal of Comparative Neurology and Psychology*, 18, 459–482. · Easterbrook, J. A. (1959). The effect of emotion on cue utilization. *Psychological Review*, 66, 183–201. · Arnsten, A. F. T. (2009). Stress signalling pathways that impair prefrontal cortex structure and function. *Nature Reviews Neuroscience*, 10, 410–422.