Trecirkelmodellen

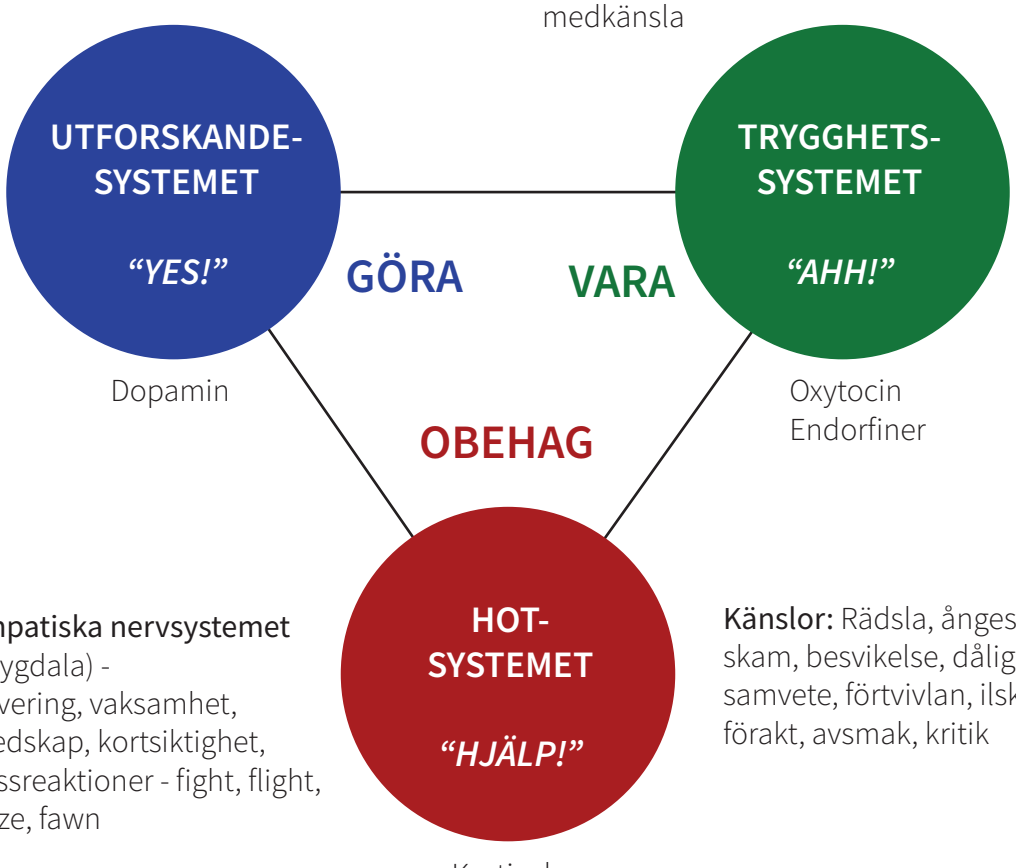
Modellen är en symbol för hjärnans tre olika motivationssystem och illustreras med cirklar i olika färger framtagen av psykologen Paul Gilbert. Utforskandesystemet är blått och hotsystemet är rött. Båda är delar av det sympatsika nervsystemet och kan liknas vid gasen i en bil. När dessa delar är igång ökar pulsen, blodet från matsmältningen går till de stora musklerna, vi blir aktiva och alerta. Utforskandesystemet motiverar oss till att undersöka och skaffa nya erfarenheter, att prestera och uppnå våra mål och att njuta av belöningar. Hotsystemet har till uppgift att uppmärksamma oss på faror så att vi kan skydda oss på lämpligt sätt. Det gröna trygghetssystemet hör till det parasympatiska nervsystemet och kan liknas vid bilens broms. När vi befinner oss där kan balansen i kroppen återställas. Det är vårt läkande system som signalerar trygghet så att vi kan slappna av. För att vi ska må bra och ha god hälsa behöver dessa tre system vara i balans. Vid stress hamnar vi lätt i en ond cirkel där vi rör oss från det röda till det blå systemet, då vi försöker komma ur obehaget genom att prestera eller konsumera. Detta ger endast en kortsiktig lindring och för att få ett bestående resultat måste vi kunna möta obehaget genom att öva på att vara i den gröna cirkeln. Först då kan vi se klart och känna oss trygga så att vi kan ta förnuftiga beslut.

Sympatiska nervsystemet
(Limbiska systemet) -
Aktivitet och driv, prestation, belöning, beroende, energiskt, framåtriktat

Känslor: Intresse, nyfikenhet, stolthet, sund ilska, begär

Parasympatiska nervsystemet
(Prefrontala cortex) -
Passivt, lugn och ro, trygg kontakt, avslappning, medvetenhet, stillhet, klarhet, här och nu

Känslor: Glädje, välbehag, inre harmoni, förnöjsamhet, frigörande gråt, tacksamhet, medkänsla



Dopamin

Oxytocin
Endorfiner

Sympatiska nervsystemet
(Amygdala) -
Aktivering, vaksamhet, beredskap, kortsiktighet, stressreaktioner - fight, flight, freeze, fawn

Känslor: Rädsla, ångest, skam, besvikelse, dåligt samvete, förtvivlan, ilska, förakt, avsmak, kritik

Kortisol
Adrenalin

© Mari-Ann Fredriksson, 2026