

ÖVERSKOTT OCH UNDERSKOTT

Inom kognitiv beteendeterapi används begreppen överskott och underskott för att beskriva obalanser i hur en person agerar i sin vardag. Dessa obalanser handlar inte om att beteenden är ”bra” eller ”dåliga”, utan om att de förekommer i en omfattning eller på ett sätt som skapar svårigheter över tid. I grunden är modellen funktionell: den syftar till att tydliggöra *vilka beteenden som fyller vilken funktion* i en given situation, och hur dessa beteenden bidrar till att vidmakthålla eller förstärka psykologiska problem.

Ett beteendeunderskott innebär att ett beteende som skulle vara hjälpsamt eller adaptivt förekommer för lite. Underskott kan utgöras av copingstrategier som inte aktiveras, färdigheter som inte används, eller beteenden som undviks därför att de väcker obehag, osäkerhet eller risk för konflikt. Ett underskott kan också uppstå när en person är överbelastad och därför saknar energi, förmåga eller struktur för att genomföra beteenden som normalt sett bidrar till återhämtning eller stabilitet. Det kan röra sig om allt från avsaknad av vila, återhämtning och egenomsorg till frånvaro av social kontakt, problemlösning, kommunikation eller gränssättning.

Ett beteendeöverskott uppstår när ett beteende förekommer för ofta, för länge eller med en intensitet som gör det svårhanterligt i längden. Många beteendeöverskott har sin grund i strategier som en gång var funktionella: hårt arbete kan vara en styrka som utvecklas till överarbete, omsorg om andra kan övergå i självutplåning, analytisk förmåga kan glida över i överdrivet åltande eller oro, och behov av struktur kan leda till kontrollstrategier som tar över vardagen. Överskott tenderar att ge kortsiktig lättnad, trygghet eller kontroll, men bidrar samtidigt till långsiktiga svårigheter, eftersom de styrs mer av omedelbar obehagsreduktion än av långsiktiga behov.

Det som ofta förenar överskott och underskott är **undvikande**. Undvikande kan vara både yttre – som att inte ta en konflikt, skjuta upp en uppgift eller dra sig undan socialt – och inre, som att försöka kontrollera sina tankar, dämpa känslor, distrahera sig eller hålla sig överstimulerad. På kort sikt fungerar undvikande som en effektiv form av negativ förstärkning: obehaget minskar, ångesten sjunker eller konflikten uteblir. Denna lättnad blir i sin tur en kraftfull förstärkare, vilket gör det mer sannolikt att beteendet upprepas, trots att det långsiktigt skapar större problem. Där överskott ofta uppstår som upprepade försök att kontrollera, lugna eller undvika obehag, uppstår underskott som en konsekvens av att funktionella beteenden inte får möjlighet att ta plats.

Ur ett beteendeterapeutiskt perspektiv är det därför viktigt att analysera både överskott och underskott utifrån deras funktion i en specifik situation. Detta görs vanligen genom en enkel form av funktionell analys: situationen som föregår beteendet, de inre och yttre reaktioner som triggas, själva beteendet och de konsekvenser som följer. Det är konsekvenserna – inte beteendets form – som avgör om ett visst mönster förstärks eller försvagas över tid. För en person med hög stressnivå kan exempelvis passivitet eller

undvikande ge omedelbar lättnad, men på längre sikt bidra till ökade krav, ökad nedstämdhet och minskad känsla av kontroll. På samma sätt kan överarbete eller perfektionism minska oro i stunden, men leda till utmattning och försämrad återhämtningsförmåga.

Det är även värdefullt att skilja mellan ett överskott eller underskott i termer av beteendets frekvens, duration och intensitet. Ett beteende kan förekomma för ofta, pågå för länge när det väl aktiveras, eller vara så kraftfullt att det överskuggar andra strategier. Detta gäller såväl överdriven oro som överkonsumtion av skärm, återkommande undvikande, långdragen passivitet eller kraftiga reaktioner som i sig inte är problematiska men får oproportionerligt stort genomslag. Att tydliggöra detta hjälper individen att förstå exakt vilken del av beteendet som behöver förändras.

Överskott och underskott tar sig olika uttryck beroende på psykologisk problematik. Vid ångest är överskott av oro, kontrollbeteenden eller säkerhetsstrategier vanligt, medan underskott ofta utgörs av exponering, närvaro och problemlösning. Vid depression syns ofta underskott i aktivering, glädjebbringande beteenden och social kontakt, samtidigt som överskott kan bestå av passivitet, undvikande eller självkritik. Vid utmattning uppstår ofta en kombination av långvariga överskott i prestation och ansvarstagande och lika långvariga underskott i återhämtning och gränssättning. Inom neuropsykiatriska tillstånd kan överskott och underskott delvis vara kopplade till exekutiva svårigheter, behov av struktur eller svårigheter med social förutsägbarhet, vilket ytterligare illustrerar modellens flexibilitet.

En central aspekt i psykoedukationen är att betona skillnaden mellan vad som är funktionellt kortsiktigt och vad som är hjälpsamt långsiktigt. Många överskott uppstår ur genuina försök att hantera något svårt här och nu, medan många underskott utvecklas när individen inte längre har tillgång till beteenden som tidigare varit hjälpsamma. Att synliggöra denna mekanism minskar skuld och skam och skapar i stället en förståelse för hur mönster uppstår och vidmakthålls. Genom att kartlägga vilka beteenden som fyller en kortsiktig funktion men leder till långsiktiga konsekvenser, blir det möjligt att identifiera små, konkreta beteenden som kan återställa balans — antingen genom att öka funktionella beteenden som fallit bort eller genom att minska överdrivna strategier som tar för mycket utrymme.

Överskott och underskott fungerar därmed som ett ramverk för beteendeförändring, där målet inte är att eliminera strategier, utan att skapa en mer flexibel vardag där beteenden används i proportion till behov och sammanhang. Genom att förstå vad varje beteende försöker lösa och hur det påverkar livet på kort och lång sikt blir det möjligt att ta mer informerade steg mot ett liv med större balans, återhämtning, närvaro och riktning.

