

Undvikande och säkerhetsbeteende

Undvikande och säkerhetsbeteenden är centrala psykologiska strategier som människor använder för att hantera obehag, hot och osäkerhet. De är inte tecken på svaghet eller bristande motivation, utan fullt begripliga försök att skydda sig från upplevelser som känns överväldigande, skrämmande eller smärtsamma. I grunden handlar de om samma sak: att minska obehag här och nu. Problemet är inte att dessa strategier existerar, utan att de ofta får ett oproportionerligt stort inflytande över livet över tid.

Undvikande innebär att en person inte närmar sig situationer, känslor, tankar eller relationer som väcker obehag. Det kan handla om att avstå från sociala sammanhang, skjuta upp uppgifter, undvika konflikter eller att inte ta steg i riktning mot sådant som egentligen är viktigt. Säkerhetsbeteenden skiljer sig genom att personen stannar kvar i situationen, men samtidigt gör något för att skydda sig från det upplevda hotet. Det kan vara att överförbereda sig, kontrollera, försäkra sig, hålla sig på avstånd emotionellt, distrahera sig eller ständigt skanna efter tecken på fara. Båda strategierna syftar till att skapa trygghet, men de gör det på bekostnad av flexibilitet och lärande.

Det är viktigt att skilja mellan skydd som är funktionellt och skydd som blivit begränsande. Samma beteende kan vara hjälpsamt i ett sammanhang och hindrande i ett annat. Att exempelvis undvika en konflikt kan vara rimligt när resurser saknas eller när risken är hög, men blir problematiskt när undvikandet börjar styra återkommande val och hindrar viktiga behov från att uttryckas. Skydd blir sällan ett problem i sig, utan först när det går från att vara ett stöd till att bli den princip som organiserar vardagen.

Ur ett beteendeterapeutiskt perspektiv är undvikande och säkerhetsbeteenden nära kopplade till negativ förstärkning. När en person undviker något som väcker ångest, skam, sorg, ilska eller rädsla, minskar obehaget i stunden. Denna lättnad fungerar som en kraftfull signal till hjärnan att beteendet var hjälpsamt, vilket gör det mer sannolikt att det upprepas nästa gång. På samma sätt kan ett säkerhetsbeteende – exempelvis att kontrollera, förklara sig överdrivet eller hålla sig emotionellt distanserad – minska osäkerheten tillfälligt, vilket förstärker strategin trots att den långsiktigt bidrar till att hotupplevelsen vidmakthålls.

Ett centralt problem med både undvikande och säkerhetsbeteenden är att de hindrar ny inläring. När en person aldrig får stanna kvar i en situation utan skydd, eller aldrig närmar sig det som väcker obehag, får hjärnan ingen möjlighet att uppdatera sin bild av hotet. Det finns då ingen chans att upptäcka att känslor kan vara smärtsamma utan att vara farliga, att situationer kan hanteras även utan kontroll, eller att den egna förmågan är större än vad rädslan signalerar. På så sätt bidrar strategierna till att förstärka upplevelsen av sårbarhet och behovet av fortsatt skydd.

Undvikande och säkerhetsbeteenden kan ta sig många olika uttryck. De kan vara yttre och synliga, såsom att ställa in möten, lämna situationer tidigt eller undvika vissa

platser. De kan också vara inre och mer subtila, såsom att analysera bort känslor, trycka undan tankar, hålla sig konstant upptagen eller reglera obehag genom självkritik, oro eller överdriven problemlösning. Ofta är det just de subtila säkerhetsbeteendena som är svårast att upptäcka, eftersom de kan framstå som ansvarstagande, rationella eller till och med duktiga strategier. I dessa fall kan skyddet bli tätt sammanvävt med självbilden, vilket gör förändring extra utmanande.

På kort sikt fungerar dessa beteenden ofta väl. De skapar en känsla av kontroll, minskar obehag eller hjälper individen att ta sig igenom en svår situation. På längre sikt tenderar de däremot att leda till att livet krymper. Utrymmet för spontanitet, närhet, utveckling och engagemang minskar gradvis, och allt mer energi går åt till att förebygga obehag snarare än att leva i linje med det som är viktigt. Många beskriver att de till slut lever mer för att undvika att må dåligt än för att leva ett meningsfullt liv.

Ett viktigt perspektiv är att undvikande och säkerhetsbeteenden inte säger något om vad en person vill, utan snarare om vad personen försöker skydda sig från. Bakom dessa strategier finns ofta värden som relationer, kompetens, trygghet, autonomi eller tillhörighet. Problemet uppstår när skyddsstrategierna blir så dominerande att de står i vägen för just det de är tänkta att bevara. Att undvika konflikter kan till exempel skydda relationer kortsiktigt, men på sikt urholka närhet och autenticitet. Att kontrollera och prestera kan minska osäkerhet, men samtidigt leda till utmattning och minskad livskvalitet.

Inom förändringsarbete är målet därför sällan att eliminera undvikande eller säkerhetsbeteenden helt. I stället handlar det om att öka medvetenheten om när de tar över styrningen, och att gradvis skapa utrymme för alternativa sätt att agera. Förändring sker sällan genom viljestyrka eller mod, utan genom villighet att stanna kvar i obehag och pröva nya beteenden i liten skala. Genom detta kan individen börja bygga tillit till sin egen förmåga att hantera svårigheter, snarare än att ständigt behöva skydda sig från dem.

Att förstå undvikande och säkerhetsbeteenden som begränsade strategier skapar en grund för förändring utan skuld eller skam. När beteenden ses som försök att hantera något svårt, snarare än som misslyckanden, blir det möjligt att möta dem med nyfikenhet. Denna förståelse öppnar för ett mer flexibelt förhållningssätt där obehag får finnas, utan att automatiskt behöva styra livets riktning.

Kartläggning av undvikande och säkerhetsbeteenden

(dagbok för observation och förståelse)

Syfte

Detta material används för att öka medvetenhet om hur undvikande och säkerhetsbeteenden ser ut i vardagen. Målet är inte att förändra beteenden direkt, utan att observera dem med nyfikenhet. Kartläggningen utgör underlag för senare arbete med beteendeexperiment, exponering eller andra förändringsstrategier.

Detta material är inte till för att skapa krav eller prestation. Att upptäcka undvikande och säkerhetsbeteenden är i sig ett tecken på ökad medvetenhet. Förändring börjar ofta med att något blir synligt, inte med att det tas bort.

Instruktion

Fyll i formuläret så nära situationen som möjligt. Det räcker med korta anteckningar. Det finns inga rätt eller fel svar. Fokus ligger på **vad som hände**, inte på varför det hände eller om det var "bra" eller "dåligt".

Daglig notering

Datum / tidpunkt _____

1. Situation

(Vad hände? Var var du? Med vem? Vad föregick situationen?)

2. Inre reaktioner

(Vilka känslor, kroppsliga signaler eller tankar dök upp? Exempelvis oro, skam, irritation, spänning, trötthet, självkritiska tankar)

3. Upplevt hot eller obehag

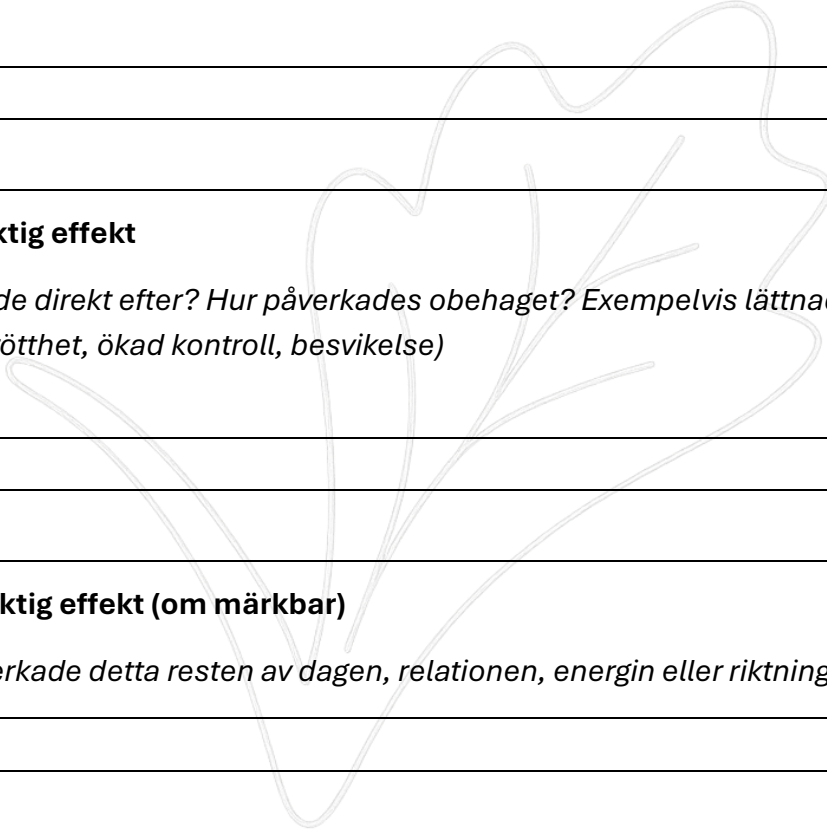
(Vad kändes svårt eller riskabelt i situationen? Vad försökte du undvika att känna, tänka eller vara med om?)

4. Vad gjorde jag?

(Beskriv konkret beteende. Exempelvis undvek helt, stannade kvar med säkerhetsbeteende, närmade mig situationen utan skydd, annat? Beskriv kort hur.)

5. Eventuella säkerhetsbeteenden

(Om du stannade kvar: vad gjorde du för att skydda dig? Exempelvis överförberedelse, kontroll, försäkran, distraktion, känslomässig distans, överdrivet ansvarstagande.)



6. Kortsiktig effekt

(Vad hände direkt efter? Hur påverkades obehaget? Exempelvis lättnad, minskad ångest, trötthet, ökad kontroll, besvikelse)

7. Långsiktig effekt (om märkbar)

(Hur påverkade detta resten av dagen, relationen, energin eller riktningen?)

8. Vad skyddade beteendet mig från?

(Vad tror du att beteendet försökte hjälpa dig med? Exempelvis slippa kontakt, inte känna skam, undvika misslyckande, behålla kontroll)

9. Påverkan på riktning

(Förde beteendet dig närmare eller längre ifrån det som är viktigt för dig? Eller är det osäkert?)

10. Reflektion (valfri)

(Något du lade märke till, utan att dra slutsatser.)

Veckovis sammanfattning (valfritt)

Mönster jag lagt märke till:

Vanliga situationer där undvikande eller säkerhetsbeteenden dyker upp:

Beteenden som återkommer oftast:

Situationer där jag stannade kvar utan skydd (även små):
