

## Session 2 Experiment – släppa självfokus och säkerhetsbeteenden.

När idiosynkratisk modell är klar och pat förstår principerna vill vi börja modifiera processer i modellen. Pat ska ha två korta samtal med en främling för att jämföra effekten av:

1. *använda* säkerhetsbeteenden (SB) och självfokus
2. *utan* säkerhetsbeteenden (SB) och självfokus

Börja session med att hänvisa tillbaka till modellen, *Vi tittar tillbaka på den modellen vi gjorde förra veckan, idag vill vi börja jobba mer praktiskt med det vi identifierade i modellen tillsammans och börja utforska närmare hur det blir när du gör säkerhetsbeteenden och självfokus. Vi brukar föreslå att vi gör ett praktiskt experiment som ska skapa lite obehagskänslor, helst något som påminner om situationer som vanligen ger dig ångest. Vi brukar föreslå att ha en konversation med någon ny person man aldrig tidigare har träffat. Är det något du skulle kunna tänka dig att pröva? (se till att sessionen filmas).*

[En volontär kommer sannolikt behövas].

**Syfte: Pat upptäcker att det känns bättre, mindre obehagligt när fokuserar utåt och börjar släppa säkerhetsbeteenden** (berätta inte syftet för pat innan).

### Procedur rollspel 1:

1, Välj en ångestväckande situation (men som pat tycker är möjlig), som t ex att prata med en okänd. Om det scenariot inte väcker obehag, överväg ett gruppsamtal eller en kort presentation.

2, Identifiera pats prediktioner, vad är personen orolig ska hända i situationen?

3, Vilka säkerhetsbeteenden använder pat för att förhindra de negativa utfall hen tror ska hända? (Använd info från idiosynkratisk modell samt från formulär; ”Beteenden i sociala situationer”). Fråga vad som brukar hända med pats uppmärksamhet i en sådan här situation. Stäm av att pat är överens om att det här är en situation som hen brukar rikta uppmärksamhet på sig själv

**Instruktion rollspel 1:** *Gör som du brukar göra, fokusera och monitorera sig själv. Välj några SB ffa de som involverar att monitorera sig själv och sin prestation. Öva i ett rollspel innan om pat är osäker.*

### Procedur rollspel 2:

Be pat ha en till konversation, den här gången utan självfokus och SB

**Instruktion rollspel 2:** Instruera att försöka rikta ut uppmärksamheten, försvinna ut i konversationen och uppmärksamma den andra personen. Monitorera inte hur du uppfattas. Släpp SB, ffa de som handlar om att kontrollera och monitorera sig själv. Öva innan vid behov.

Efter respektive rollspel: Diskutera utfall och skatta enligt tabellen nedan. Efter båda rollspelen, jämför pats skattningar i första respektive andra samtalet och om personen skattar mindre obehag i andra samtalet, länka utfallet till att personen fokuserade utåt och släppte SB.

Om personen hänvisar 'bättre känsla' till att övningen upprepades, föreslå ett tredje samtal då tillbaka till att fokusera inåt och göra SB.

Feedback från samtalsparter hämtas in efter experimenten men visas i följande session efter video feedback.

Samtalspartnern får ett frågeformulär för varje samtal. Frågor till samtalspartner:

1. *Hur upplevde du x i det här samtalet?* (övergripande fråga)
2. Sedan specifika frågor utifrån pats egna farhågor? Tex:  
*Hur tråkig tycker du att personen verkade 0-----10*  
*Hur mycket upplevde du att personen flackade med blicken 0-----10*

Förklara att skalan betyder 0 = inte alls, 10 extremt mycket

## Tabell – SB experiment

<b>Fruktade utfall</b> (ex rodna, se ångestfylld ut, verka konstig, den andra personen reagerar):

## Operationalisering

Säkerhetsbeteenden - operationalisera	Alternativet utan SB - operationalisera

## Säkerhetsbeteendeeexperiment.

	Med SB (0-10)	Utan SB (0-10)
Hur ångestfylld kände du dig?		
Hur ångestfylld tror du att du verkade?		
Hur självmedveten/ självfokuserad var du?		
Hur mycket tyckte du att de förväntade katastroferna hände?	Ex. Rodna 0-----10	

### Session 3 Video-feedback

Syfte: se sitt sanna, observerbara själv (korrigerar föreställning kring att känsla = utfall)

Instruktioner inför att titta på video:

Först får pat föreställa sig hur hen kommer att se ut på filmen, genom att blunda och konstruera en inre film. Vad tror pat att hen kommer att se (använd känslor). Påminn om vad personen skattade förra gången. Be pat beskriva som om behandlaren var en blind person - operationalisera – se tabell.

För att förtydliga skillnad mellan inre upplevelse av prestation och faktisk prestation är det viktigt att man har zoomat in tillräckligt och att man vid dialog har med den andre personen. Kalibrera video vid behov, ex med röda böcker bakom för ref. till rodnad eller att pat får modellera skakning på en kort inspelningssekvens innan pat tittar.

*Mycket viktigt inför video feedback är att pat instrueras att se filmen som om hen vore en tredje person, pat ska bedöma hur framstår utifrån visuell/audio info, inte efter känsla. Viktigt att båda deltagare i experimentet syns på videon.*

**Video-feedback (skatta innan tittar på video).**

Vad kommer vi att se på videon? (ex skakiga händer, rodna, motoriskt rastlös)	Med SB (0-10) Prediktion	Med SB (0-10) Faktisk	Utan SB (0-10) Prediktion	Utan SB (0-10) Faktisk
Ex rodna	0-----10			

**Slutsatser: Trots att det 'känns bättre' med att rikta ut uppmärksamhet och släppa SB så är det ingen större skillnad hur man ser ut. Alltså – känslan är ingen bra guide till hur man faktiskt ser ut.**