



## Øvelse: Affektbevissthetsintervjuet

Begrepet affektbevissthet er utviklet av den norske psykologen og forskeren Jon Mosen. Affektbevissthet vil si å kjenne følelsene sine godt. God affektbevissthet har ifølge Mosen fire aspekter:

1. Å oppfatte at man har en følelse, via tanker og/eller kroppslige fornemmelser, og kunne identifisere hvilken følelse det er.
2. Å vite hvordan man kan forsterke eller forlenge følelsen og hvordan man kan dempe følelsen.
3. Å kjenne til hvordan man viser følelsen med ansikt, stemme og kropp, og ha antakelser om hvordan andre merker og opplever dette.
4. Å sette ord på det man føler.

Jon Mosen utviklet også et intervju som måler grad av affektbevissthet. Det var ment som et rent forskningsintervju, men ble i ettertid en behandlingsmetode, fordi det viste seg at de som ble intervjuet fikk det bedre med seg selv, etter å ha gjennomgått intervjuet (med ni forskjellige følelser).

Nedenfor finner dere en forenklet utgave, der dere kan intervju hverandre etter tur om ulike følelser, for eksempel *interesse, glede, ømhet, redsel, tristhet, sinne, skam, stolthet, skyld, misunnelse eller sjalusi*.

Velg gjerne en god følelse i første omgang. Hvis du velger en ubehagelig følelse, bruk da eksempler som ikke involverer partneren.

### Intervjuguide:

- › Hvilken følelse ønsker du å snakke om?
- › Kan du fortelle om en situasjon hvor du hadde den følelsen?
- › Hvor i kroppen merket du følelsen?
- › Hvilke tanker fulgte med følelsen?
- › Påvirket tankene følelsen til å bli sterkere eller svakere?
- › Hva gjorde du eventuelt for at følelsen skulle bli sterkere eller svakere?
- › Hvordan tror du at du viste følelsen med ansikt og/eller kropp?
- › Hvordan reagerte andre da du viste følelsen på denne måten?
- › (*Hvis du ikke viste følelsen*) Hvordan tror du andre hadde reagert hvis du hadde vist følelsen?
- › Satte du ord på at du hadde den følelsen der og da?
- › Hvis ikke, hva tror du hadde skjedd om du hadde sagt at du var [følelse]?
- › (Eventuelt: Hvordan var det å bli intervjuet om dette?)

√ *Stopp litt opp her, gå eventuelt tilbake til spørsmål som partneren ønsker å si mer om.*

**BYTT ROLLER!**

## Ett eksempel på affektbevissthetsintervju

### Hvilken følelse ønsker du å snakke om?

Jeg har lyst til å snakke om følelsen stolthet.

### Kan du fortelle om en situasjon hvor du hadde den følelsen?

Da jeg og en venninne, som også er naboen min, kom hjem igjen etter å ha jogget rundt Østensjøvannet uten å stoppe.

### Hvor i kroppen merket du følelsen?

Hmm ... (lukker øynene, forestiller seg situasjonen og kjenner etter) Jeg tror jeg hadde en slags boblende fornemmelse øverst i ryggen og brystkassen.



### Hvilke tanker fulgte med følelsen?

Tanker ... (tenker seg litt om) Det var vel tanker som *Så flink jeg er!* og *Endelig fikk jeg det til, dette har jeg jobbet for så lenge* og *Tenk at jeg holdt følge med Ellen, hun som er så sprek!*

### Påvirket tankene følelsen til å bli sterkere eller svakere?

Jeg tror de forsterket, eller i alle fall forlenget, den gode følelsen.

### Hva gjorde du eventuelt for at følelsen skulle bli sterkere eller svakere?

Jeg fortalte Ellen hvor fornøyd jeg var, og hun var enig i at vi hadde vært kjempespreke. Det gjorde kanskje følelsen enda litt sterkere.

### Hvordan tror du at du viste følelsen med ansikt eller kropp?

Jeg viste den i alle fall med et stort glis i hele ansiktet. Hodet var sikkert ganske høyt hevet, og jeg var nok rett i ryggen.

### Hvordan reagerte andre da du viste følelsen på denne måten?

Ellen virket glad, hun også. Hun er jo sprekere enn meg i utgangspunktet, men jeg tror hun kanskje var glad fordi hun hadde bidratt til å gjøre meg glad.

### Satte du ord på at du hadde den følelsen der og da?

Er litt usikker på det, faktisk. Jeg sa nok at jeg var fornøyd, men kanskje ikke at jeg var stolt.

### Hva tror du hadde skjedd om du hadde sagt at du var stolt?

Hmm ... Kanskje det ville vært å ta litt for hardt i. Ellen er en ganske nøktern person, kanskje hun ville tenkt i sitt stille sinn at jeg tenkte for høye tanker om meg selv ... Det er jo litt rart, hun er jo ikke en slik person som ville ha prøvd å jekke meg ned ... hun er heller en som inspirerer ... men ... Noe stoppet meg fra å si helt med rene ord hvor stolt jeg egentlig var, tror jeg.

### [Helt til slutt: Hvordan var det å bli intervjuet om dette?

Litt gøy og litt vanskelig. Det var ikke bare lett å få tak i hvor i kroppen følelsen satt og hvilke tanker som fulgte med. Og så ble jeg litt overrasket over at jeg faktisk var litt redd for å si helt direkte at jeg hadde vært stolt. Jeg blir litt nysgjerrig på hvor jeg har det fra, for jeg ser vanligvis på meg selv som en åpen og direkte person.]