

# *Orkidébarnen*



*Chanette Härus*



# *Orkidébarnen*



# *Orkidébarnen*

Chanette Härus

Examensarbete för Medianom (YH)

Utbildningsprogrammet för Mediakultur, fotografering

Fördjupning: Fotokonst

Handledare: Emma Westerlund och Lars Rebers

Yrkeshögskolan Novia

Jakobstad 2019

Språk: Svenska

Nyckelord: Högkänslig, HSP, fotokonst, porträtt, foto,  
fotografering, porträttfotografi

Tryckeri: Blurb®

Sidantal: 54

Papper: Standard 80#

Fotografi, text och layout av Chanette Härus

[www.chanetteharus.com](http://www.chanetteharus.com)

© Chanette Härus, 2019

Alla rättigheter reserverade

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Abstrakt/Abstract	6-7
Inledning	8-11
Syfte	12-13
Orkidébarn, starkskör, högkänslig – kärt barn har många namn	14-15
Vad är högkänslighet?	16-20
Tecken på högkänslighet	21-22
Fördomar	23-25
Kritik mot begreppet högkänslighet	26-27
Fotografier	29-43
Utförande	44-46
Process	47-49
Källor	50-53

## **ABSTRAKT**

I detta examensarbete fotograferar och behandlar jag ämnet högekänslighet. Genom att med bilder visa de olika känslorna och dragen som finns hos högekänsliga vill jag visa vad högekänslighet är och visualisera hur det ser ut.

Med mina bilder vill jag avdramatisera högekänsligheten och visa att även icke-högekänsliga kan känna igen sig i känslorna. Skillnaden är bara att vi högekänsliga känner starkare än icke-högekänsliga men känslorna är desamma.

Med min text vill jag dyka djupare i ämnet och berätta mer djupgående om högekänsligheten och förklara vad det är och varför vissa föds med detta personlighetsdrag medan andra föds utan det. Jag beskriver också min egen högekänslighet och mina insikter om den.



## **ABSTRACT**

In this bachelor thesis I photograph and treat the subject high-sensitivity. By showing with pictures the different feelings and features that are present in high-sensitivity I want to show what high-sensitivity is and visualize what it looks like.

With my pictures I want to defuse the high-sensitivity and show that even non highly sensitive persons can recognize themselves in the emotions, the difference is only that highly sensitive persons feel strongly than non highly sensitive persons, but the feelings are the same.

With my text I want to delve deeper into the subject and tell you more in-depth about high-sensitivity and explain what it is and why some are born with this personality trait while others are born without it. It is also in the text that I tell about myself as a highly sensitive person and my insights about it.

## INLEDNING

När jag var 16 år gammal fick jag nog. Jag var så trött på att vara känslig och att folk hela tiden påpekade att jag var känslig och blyg. För mig var nämligen att vara känslig synonymt med att vara svag och hysterisk och jag upplever mig inte nödvändigtvis som en blyg person. Jag kunde inte förstå vad det var för fel på mig så en kväll bestämde jag mig för att googla; ”Varför är jag så känslig?” Plötsligt dök det upp en massa sidor som handlade om högkänslighet, ett begrepp jag aldrig hade hört förr. Jag läste på i timmar, beställde hem en bok om högkänslighet och gjorde tester. Resultaten var alltid solklara: Jag är högkänslig. Det var som om en stor sten föll från mina axlar och den känslan av lättnad som jag fick är obeskrivlig.

Efter allt jag hade läst om högkänslighet kände jag bara att det är en fördel att vara känslig. Plötsligt insåg jag att det inte alls är en svaghet utan en styrka.

Men även om jag idag ser min högkänslighet som en styrka finns det nackdelar som jag ibland önskar att jag fick leva utan. Till exempel har jag otroligt svårt att hantera stress och jag är extremt känslig för lukter och ljud vilket kan göra det svårt för mig att vistas på olika ställen där starka lukter och högt ljud förekommer.

Jag blir lätt trött när jag är bland folk, även om jag inte ens umgås med dem. Det räcker med att vistas i, till exempel, samma rum. Att se på en film jag aldrig har sett förut kräver flera timmars, ja ibland dagar eller månader, av mental förberedelse. Detta beror på att jag inte kan se en film utan att leva mig in i filmen och ta in känslorna som karaktärerna i filmen känner. Efter varje gång jag har sett på en film, känner jag mig alldeles slutkörd och behöver vila. Men det som jag upplever som den största nackdelen har egentligen ingenting med min högekänslighet att göra, utan har att göra med andra människors okunskap kring ämnet. De fördomar man ibland får ta emot som högekänslig är inte alltid de trevligaste och kan till och med vara förolämpande.

En annan av de nackdelar jag upplever som en av de jobbigaste är att leva i en kultur där högekänslighet, och känslighet överlag, inte ses som en positiv egenskap. Ibland önskar jag att jag hade fått växa upp i Asien där sensitivitet betraktas som en positiv, värdefull och viktig egenskap och där de känsliga och blyga barnen är de populära (Prinsessan Märtha Louise & Nordeng, 2017, s. 16, 141 & 144).

Men även om dessa faktorer kan vara jobbiga att leva med så väger fördelarna mer. Några exempel på fördelarna är att jag är empatisk, medkännande och har en stark

intuitionsförmåga. Jag är även väldigt duktig på att känna av stämningar och har därför relativt lätt att veta när någon ljuger eller veta hur någon mår utan att de har berättat det för mig. Detta har lett till att jag ofta har fått agera amatörpsykolog för mina vänner, och även för människor som jag knappt känner. Dessutom är jag kreativ och blir lätt inspirerad, särskilt av naturen, och jag har lätt för att både känna- och läsa av djur.

Något som kan ses som både negativt och positivt är att jag har nära till mina känslor. Det jag upplever som negativt är att jag lätt blir sårad och ledsen och har nära till tårar, även om jag har blivit duktig på att inte alltid visa när jag är ledsen utan gråter ut senare i ensamhet. Men på samma sätt som jag lätt gråter skrattar jag också lätt och det krävs inte mycket för att göra mig glad eller ge mig ett skrattanfall.

Jag är tacksam för att jag insåg att jag är högekänslig i ett så tidigt skede i mitt liv. Det var år 2011, två år innan begreppet nådde Finland. Jag var 16 år gammal och hade bara några månader tidigare varit med om en traumatisk upplevelse som gjort att mitt liv aldrig mer kan bli som förut. Att där och då få tillgång till informationen om högekänslighet gav mig en djupare förståelse för mina känslor och verktyg för att bearbeta händelsen.

Även om det ibland känns som om jag drunknar i mina känslor och lätt blir överstimulerad

skulle jag aldrig byta ut min högkänslighet mot någonting.

## SYFTE

När det var dags att planera vilket slag av examensarbete jag ville göra, kände jag att jag ville bearbeta ett ämne som är viktigt för mig. Jag valde ämnet högekänslighet för att jag tycker att det är ett viktigt ämne och vill även med mitt arbete sprida kunskap kring ämnet. Genom att med foton visa de olika känslorna och dragen i högekänsligheten hoppas jag kunna uppnå det samt ge olika känslor och högekänslighetsdrag ett ansikte som man kanske kan använda sig av när man vill förklara hur man känner sig men inte finner orden. Jag önskar också när man ser mina fotografier att man ska kunna känna en känsla och bestämma vilken känsla det är som fotografierna förmedlar. Men min egen utgångspunkt för fotografierna har varit orden starkskör, drömmar, stress, intrycksintagande, iskall, glädje, ljudkänslig och gå sönder.

Att beskriva att man är högekänslig är för mig lika självklart som att beskriva sig som t.ex. en social och glad person. Många gånger när jag berättat för någon att jag är högekänslig blir reaktionen ett tveksamt: ”Jaha...?” och ett ansiktsuttryck som kan betyda allt mellan ”Vad för något sa du?” eller ”Oj nej, är du alltså en hysterisk människa?” Detta tror jag beror mycket på att människor överlag inte ännu har blivit så bekanta med begreppet

högekänslig och inte förstår innebörden av det och därmed drar egna slutsatser om vad det är. Därför hoppas jag att jag med mitt arbete kan bidra till att ens en person lär sig mer om högekänslighet och att andra högekänsliga kunde känna igen sig i både min text och mina bilder och inte känna sig ensamma. För det är just ensamma som många högekänsliga känner sig. Tankar som ”Vad är det för fel på mig?” och ”Finns det ingen annan som känner som jag?” är ofta förekommande, särskilt innan man insett att man är högekänslig.

Det finns även något som kallas för Högt sensationssökande (HSS) vilket kort sagt är en högekänslig som söker upplevelser. Jag har valt att enbart fokusera på högekänsligheten och lämna bort HSS för att detta inte skulle bli alltför långt.

## **ORKIDÉBARN, STARKSKÖR, HÖGKÄNSLIG – KÄRT BARN HAR MÅNGA NAMN**

Förutom ordet *högkänslig* som främst används idag, finns det även andra ord som beskriver detta personlighetsdrag. Det kanske kan vara förvirrande att förstå några av orden så därför har jag sammanställt en ordlista med en kort förklaring bakom varje ord.

**Högkänslig** – Ett ord som Elaine N. Aron myntade för att beskriva ett personlighetsdrag.

**HSP** – Förkortning av det engelska ordet för högkänslighet; *Highly Sensitive Person*.

**Högsensitiv** – Direkt översättning av det engelska ordet *Highly sensitive*.

**Orkidébarn** – Beskrivning av extra känsliga människor som reagerar starkare än andra på såväl stress som stöd och är som känsliga orkidéer. Om de inte får den speciella omvårdnad de behöver vissnar de lätt. Men med extra god omvårdnad kan de blomstra och utvecklas och må bättre än många andra. (Lagerblad, 2012)

**Starkskör** – Ett ord för att beskriva kombinationen av extra styrka samt extra känslighet som många högkänsliga upplever sig ha. (Hägglund & Dahlin, 2012, s. 10)

**Sensitivt begåvad** – En extra känslighet för intryck både inifrån och utifrån. (Hägglund & Dahlin,



2012, s. 10 & 12)

**HSS** – Högt sensationssökande, från engelskans *High Sensational Seeker*. En högkänslig som söker upplevelser.

**Medfödd känslighet** – Psykologen Carl Jung talade redan 1913 om den medfödda känsligheten och menade att några människor ”processar sensorisk stimuli mycket djupt och noggrant, på grund av en biologisk skillnad i deras nervsystem.” (Juura, 2015) (Prinsessan Märtha Louise & Nordeng, 2017, s. 21)

**Högreaktiv** – Ett begrepp som Jerome Kagan använde sig av 1989 för att beskriva de barn som han gjorde studier med och som han ansåg hade en extra känslig amygdala och som han förutspådde skulle bli introverta. Högreaktiv är inte nödvändigtvis samma sak som högkänslig, men forskningen om högreaktiva lade en grund för forskningen om högkänslighet och i båda forskningarna kom man fram till att det är omkring 20% av befolkningen som är högreaktiva samt högkänsliga. Motsatsen till högreaktiv kallas för lågreaktiv. (Cain, 2012, s.130-133 &172-175)

## VAD ÄR HÖGKÄNSLIGHET?

Högekänslighet är inte en sjukdom, funktionsvariation eller en diagnos utan ett medfött personlighetsdrag som finns hos omkring 15-20% av jordens befolkning. Även hos högre utvecklade djur – möss, katter, hundar, hästar och så vidare – har detta personlighetsdrag observerats. (Aron, 2013, s. 49)

Sedan 1991 har psykologen och forskaren Elaine N. Aron forskat om högekänslighet och bland annat kommit fram till att högekänsliga personer har ett nervsystem som är känsligare än genomsnittet. Detta innebär att för många högekänsliga kan även ämnen som aktiverar det centrala nervsystemet, såsom till exempel koffein, framkalla kraftigare reaktioner än hos andra människor. Dock är dessa typer av reaktioner oftast osynliga, som till exempel att hjärtats puls slår snabbare. (Högekänsliga i Finland RF, 2018)

Elaine N. Aron skapade år 2011 förkortningen DOES för att lättare kunna förklara högekänslighet för människor som inte är så insatta i ämnet.

**D står för djup bearbetning.** En grundsten inom högekänsligheten är ett djupare sätt att bearbeta information och händelser.

**O står för överstimulering (overstimulation på engelska).** Högekänsliga blir lättare

överstimulerade än icke-högekänsliga. Till exempel i situationer där det händer mycket och där flera olika intryck uppstår går den djupa bearbetningen på högvarv vilket gör den högekänsliga trött och överstimulerad.

**E står för emotionell mottaglighet och empati.** Högekänsliga har en starkare empatisk förmåga än icke-högekänsliga och både känner och läser lätt av andra människors sinnesstämningar.

**S står för att uppfatta det subtila.** Det är oftast de subtila sakerna som högekänsliga lägger mest märke till – de små saker som de flesta icke-högekänsliga missar. (Aron, 2013, s. 23-29)

Enligt Ida Leveby och Matilda Klar (2018) visar alla studier att högekänslighet är medfött. Men enligt Hägglund och Dahlin (2012, s.14) finns det tre faktorer för varför vissa blir högekänsliga.

1. Genetiskt. Det är ett medfött personlighetsdrag som du har ärvt.
2. Miljö. Du är född och uppvuxen i en miljö som gjort att du tränat upp ditt känslsystem. Till exempel har du vuxit upp i en kaotisk miljö där du tvingats utveckla ett känsligt avläsningsystem för andras signaler och som barn fått bära

vuxnas känslor.

3. Tragedier. Du har genomgått svåra sorger eller drabbats av tragedier i livet som sedan har finslipat ditt känslsystem. (Hägglund & Dahlin, 2012, s. 14)

Man tror att orsaken till att detta personlighetsdrag existerar är för att det är en överlevnadsstrategi som vissa i flocken är utrustade med för att vara mera observanta, ana faror, förutse problem och upptäcka särskilda behov hos ungar och gamla i flocken. Hjärnan hos högkänsliga bearbetar nämligen information på ett djupare plan och lägger märke till detaljer i omgivningen som andra ofta missar. Eftersom en högkänslig person tar in fler intryck och dessutom tar in dem intensivare blir personen lätt överstimulerad och trött. Det leder ofta till att en högkänslig person går in i sin egna lilla och tysta bubbla en stund för att bearbeta en ny plats, upplevelse, doft eller något annat. Till följd av detta missförstår och tolkar omgivningen ofta en högkänslig person som blyg eller inåtvänd. Detta trots att 30% av de högkänsliga är extroverta och de övriga 70% är introverta. (Hägglund & Dahlin, 2012, s. 24-25)

Hjärnscanningsstudier har även visat att högkänsligas hjärnor ser annorlunda ut jämfört med andras. De hjärnområden som står för medvetenhet, känslighet, gensvar, empati och

planering av handlingar är större hos högekänsliga jämfört med icke högekänsliga. Detta innebär till exempel att högekänsliga har en större empatiförmåga. (Leveby & Klar, 2018) Aktiviteten i den del av hjärnan som kallas amygdala och som styr våra känslor, är helt enkelt större hos högekänsliga.

Psykologiprofessor Rebecca Todd menar att detta innebär att högekänsliga både gläder sig och fruktar mer än icke-högekänsliga. (Prinsessan Märtha Louise & Nordeng, E, 2017, s. 19-20)

Man har dessutom hittat en gen som eventuellt skulle kunna vara högekänslighetsgenen. Genen kallas 5-HTTLPR och har tidigare direkt associerats med depression, men nu har man alltså börjat misstänka att så inte är fallet. Elaine N. Aron tror att det kan vara en misstolkning eftersom högekänsliga är överpresterade bland de som drabbas av en depression. Forskare har även upptäckt att genen är associerad med de områden i hjärnan som nämndes ovan. (Leveby & Klar, 2018)

Det kan vara bra att komma ihåg att högekänsligheten ter sig olika hos människor. Medfödda anlag, uppväxtmiljö och dylikt formar människans personlighet därefter. Även om högekänsliga människor har mycket gemensamt så framträder högekänsligheten

olika hos olika personer och på olika nivåer. (Högekänsliga i Finland RF, 2018)

## TECKEN PÅ HÖGKÄNSLIGHET

Som tidigare nämndes ter sig högkänsligheten olika hos människor. En del högkänsliga kanske känner igen sig i alla kriterier på högkänslighet medan andra bara känner igen sig i några. Hur som helst: Här är några tecken på högkänslighet.

- Man lägger märke till subtila detaljer i ens omgivning
- Andra människors sinnesstämningar påverkar en
- Man är extra känslig för effekterna av koffein
- Man är samvetsgrann och försöker undvika kritik
- Man är lättskrämd
- Under hektiska dagar behöver man dra sig tillbaka till en plats med så lite stimulans som möjligt
- Man undviker våldsamma filmer och tv-program
- Man blir lätt överstimulerad
- Man är extra känslig för lukter, ljud och ljus
- Som barn uppfattas man ofta som blyg, tillbakadragen och överkänslig trots att man aldrig känt sig som någondera

- Man blir lätt stressad och överbelastad

(Aron, 2013, s. 42-44)

Eftersom högekänslighet inte är en diagnos, är det enda sättet att ta reda på om man är högekänslig att göra olika tester, till exempel Elaine N. Arons test som lär vara lika pålitligt som ett IQ- test. Man kan också läsa på om ämnet och känna efter huruvida man passar in på beskrivningen. (Leveby & Klar, 2018)



## FÖRDOMAR

Det finns även en hel del fördomar, missförstånd och felaktiga påståenden om högekänslighet. Bland annat att högekänslighet är detsamma som överkänslig, ett ord som till exempel kan beskriva allergier. Självklart kan även högekänsliga ha allergier men inte mer än icke-högekänsliga. (Sveriges förening för högekänsliga, 2018)

Det finns även de som tror att högekänslighet är en del hos alla människor och att alla har en högekänslig sida. Man kan till exempel tro att ens hyperaktiva sida är detsamma som att ha en högekänslig sida. Men så är fallet alltså inte, utan antingen är man högekänslig eller så är man det inte. (Leveby & Klar, 2018)

En annan vanligt fördom är att högekänsliga inte kan arbeta lika mycket som andra och lätt drabbas av utbrändhet. Det finns faktiskt lite sanning i denna fördom, då högekänsliga bevisligen har en högre risk att drabbas av stressrelaterade sjukdomar. I en bra arbetsmiljö, med ett meningsfullt jobb och med tid för återhämtning kan dock högekänsliga arbeta lika bra som vem som helst. Forskning visar till och med att arbetsgivare och kollegor uppskattar högekänsligas arbete mest.

Att högekänsliga skulle vara blyga är ett ämne som redan nämnts några gånger tidigare.

Men det är en vanlig fördom, speciellt om högekänsliga barn. När högekänsliga barn är i nya situationer är deras medfödda strategi att analysera omgivningen och situationen innan de ger sin in i den och kan då upplevas som blyga och tveksamma. När en högekänslig blir överstimulerad kan hen känna ett behov av att dra sig undan från socialt umgänge en stund, men detta beteende har alltså ingenting med blyghet att göra. Det finns även hjärnscanningsstudier som bevisar att det inte finns någon sammankoppling mellan beteendet och blyghet.

Många tror också att högekänsliga är introverta. Det ligger mycket sanning i detta eftersom hela 70% av alla högekänsliga är introverta, men resterande 30% är faktiskt extroverta. Som tidigare nämndes har högekänsliga större empati än icke-högekänsliga och därför tror många att högekänsliga alltid är empatiska, men när högekänsliga blir överstimulerade kan de verka känslokalla och empatilösa.

Många tror att högekänsliga visar mycket känslor och är utåtagerande men faktum är att högekänsliga till och med kan vara lite extra återhållsamma med att visa känslor i vissa situationer. Högekänslighet innebär en djupare bearbetning av tankar och känslor men har ingenting att göra med hur mycket känslor man sist och slutligen visar utåt.

Högekänsliga känner som sagt lätt andra människors sinnesstämningar och vet därför ofta om en människa egentligen är ledsen trots att hen säger att hen är glad och kan se det underliggande sammanhanget. Därför finns det de som tror att högekänsliga har ett så kallat sjätte sinne men det finns ingen forskning som visar något samband mellan högekänslighet och förhöjda psykiska förmågor. (Sveriges förening för högekänsliga, 2018)

Ibland händer det även att läkare misstolkar en del högekänslighetsdrag och tror att det är tecken på en diagnos eller sjukdom. Till följd av detta händer det att en del högekänsliga inte vet om att de är högekänsliga utan istället lever de med en diagnos. Ibland är det tvärtom så att någon som borde ha en diagnos tror sig vara högekänslig istället. Det finns faktorer som gör det lättare att skilja på diagnos och högekänslighet som man kan läsa mer om på Högekänsliga i Finland RFs hemsida.

## **KRITIK MOT BEGREPPET HÖGKÄNSLIGHET**

I den norska tidningen Klassekampen förhåller sig överläkaren och psykiatriprofessorn Ulrik Fredrik Malt skeptisk till begreppet högkänslig. Han menar att högkänslighet egentligen inte är annat än ”gammalt vin i en ny flaska” som han uttrycker det. Malt menar att de som får höga poäng på de olika testen för högkänslighet även får höga poäng på test för neuroticism och menar att dessa två begrepp egentligen betyder samma sak. (Meyer, 2017) Aron däremot hävdar bestämt att neuroticism och högkänslighet är två skilda saker. Den främsta anledningen är att neuroticism är sekundärt och icke-medfött till skillnad från högkänsligheten som är något medfött. Aron menar också att de neurotiska dragen kan förekomma hos såväl högkänsliga som icke-högkänsliga. (Aron, s. 37, 2014)

Även Roger Hagen, docent vid Institutt for psykologi vid NTNU, är skeptisk till begreppet högkänslighet. Han anser att studierna som Aron har utfört inte kan användas till någonting och hänvisar till att studierna är gjorda på endast 40 personer och att Aron aldrig hade fått publicera sin forskning i vetenskapliga publikationer. Hagen säger också att människor har vetat om personlighetsdrag som kretsar kring känslighet lika länge som människan kunnat läsa och skriva. (Meyer, 2017)

Foreningen for høysensitive svarar på kritiken med att understryka att kritiken i första hand riktar sig mot Arons forskning medan andra riktlinjer i forskningen, samt andra människors forskningar, förbises. Aron har även för Lise och Martin August, författarna till boken *Sensitive børn og voksne*, betonat vikten av att alla yrkesverksamma arbetar professionellt med känslighet och inte enbart baserat på forskning om högkänslighet. Foreningen tillägger även att forskningen kring högkänslighet uppbackas av Jay Belsky som samarbetar med forskarna på NTNU. (Foreningen for høysensitive, 2018)

Även i Danmark har begreppet kritiserats. De fyra psykologerna Barbara Host Esbjørn, Sofie Willie Østergaard, Marie Tolstrup och Nicoline Normann som har skrivit boken *Særligt sensitiv – eller særligt udfordret* är kritiska till Arons teori och testmetod. Även de menar att hennes forskning har brister och att det inte finns några vetenskapliga belägg för att klassificera personer som högkänsliga. De befarar även att barn som får stämpeln högkänslig blir överbeskyddade och att man förbiser andra problem som barnen eventuellt kan ha. Dock så vill de inte avvisa påståendet att vissa människor är mer känsliga än andra. (Prinsessan Märtha Louise & Nordeng, 2017, s. 21-22)





































## UTFÖRANDE

När jag fotar är det porträtt jag tar. I vanliga fall sysslar jag bland annat med gravid-, bröllops- och studentporträtt men jag har alltid också älskat att blanda porträtt och konst och det kände jag snabbt att jag ville göra i mitt examensarbete.

Utan att ha en helt tydlig plan för bilderna tog jag ett självporträtt som jag sedan sammanställde i Photoshop och tänkte att jag kanske skulle satsa på självporträtt för hela serien. Under ett handledningstillfälle ändrades trots allt idén till att fota olika människor som är högekänsliga. För att hitta dessa människor använde jag mig främst av sociala medier men även genom att sätta upp lappar i olika skolor och bibliotek och några av de människor som ställde upp kände jag sedan tidigare. De flesta av mina modeller fick jag ändå tag på genom Facebook gruppen *HSP Finland*, en grupp för högekänsliga finlandssvenskar.

Jag förklarade idén för alla som kontaktade mig och bad dem sedan att både klä sig och sminka sig precis som de själva ville innan fotograferingen - detta för att behålla det personliga hos var och en i bilderna. Från början var även tanken att varje modell skulle få välja en känsla eller ett högekänslighetsdrag som de själva upplever sig ha, men jag blev

snabbt tvungen att skrota den idén eftersom de flesta valde samma känsla eller drag. Vid själva fotograferingstillfället löpte det mesta smidigt och varje fotografering gick relativt snabbt. De flesta fotograferingarna ägde rum i mitt vardagsrum invid fönstret för att få ett fint och mjukt naturljus. Dock skedde fotograferingarna under hösten och vintern så det blev mörkare för varje dag så till slut tog jag också hjälp av en ringlight för att få tillräckligt med ljus i bilderna. Samtliga fotograferingar ägde rum utomhus och det är även utomhus med enbart naturljus som jag normalt fotograferar så för mig var det inga problem med att hitta ett ställe med bra ljus.

Under mina år som porträttfotograf har jag lärt mig mycket om hur jag som fotograf ska agera för att få modellen att slappna av. Jag har också användning av min högekänslighet där eftersom jag lätt kan känna om modellen trivs bättre med att jag pratar och frågar mycket eller om hen vill ha det tyst och lugnt. Däremot har arbetet med redigeringen varit krävande. Jag har verkligen fått utmana mig själv och med många bilder har det tagit veckor att få fram ett resultat som jag kan känna mig nöjd med, trots att jag inte är en perfektionist. Även om jag anser mig vara en kreativ person, har jag stundvis känt att min kreativitet inte räcker till och att föra fram en ny känsla eller ett nytt högekänslighetsdrag i

varje bild har varit allt annat än lätt. Ibland har jag inte lyckats och då varit tvungen att byta idé eller känsla och ibland har utgångspunkten varit en annan känsla än vad som sedan levererats på bild.

För en del av bilderna har jag haft en klar visuell bild för hur jag vill att de ska se ut. Det första jag alltid gör när jag öppnar en bild i Photoshop är standard redigering, det vill säga ljusa upp eller mörka ner bilden, fixa till små skavanker om sådana finns samt öka skärpan. Därefter har jag lagt in de olika effekterna, alltså lagt en eller flera bilder ovanpå porträttet för att framhäva den känsla jag är ute efter. Det är vid detta skede som jag stött på de största utmaningarna eftersom idén inte alltid har fungerat och bilderna inte fungerat ihop. Oftast har jag också redigerat flera olika versioner av samma bild och även ibland redigerat två olika bilder av samma modell men där de båda bilderna representerar olika känslor eller drag.

Med några av bilderna har jag inte haft en susning om hur jag ska göra, men då har jag bara börjat redigera och provat mig fram tills jag känt att jag har uppnått ett resultat jag är nöjd med och som jag kan se en känsla eller ett drag i.



## PROCESS

Under arbetets gång har jag fått träffa fantastiska människor som delat med sig av sina erfarenheter och liv som högkänsliga. Jag har även fått en klarare bild av min egen högkänslighet, något jag inte trodde kunde bli klarare än vad det redan var innan.

Under en fika med en vän till mig, innan jag hade börjat med mitt examensarbete, sa jag: ”Jag vet att jag kommer att vara i en känslomässig bergochdalbana under det här arbetets gång.” Exakt så har det varit. Som den känslomänniska jag är har jag nog upplevt alla känslor man kan känna under arbetets gång, men jag har hela tiden varit bestämd med att göra mitt bästa och att inte ta mig vatten över huvudet. Oftast har jag lyckats följa det men ibland har jag velat få fram något som jag inte varit kapabel till och känt att jag vill ge upp. Innan jag började fotografera googlade jag mycket och sökte efter andra fotografer och konstnärer som gjort ett liknande arbete, men konstigt nog hittade jag ingenting. Jag letade på både svenska och engelska och använde mig av nyckelord som ”högkänslighet,” ”konst,” ”hsp” med mera. Jag letade även efter tidigare examensarbeten om ämnet och hittade en del, men inget relaterat till foto. Då vände jag mig istället till fotografer vars fotografiska stil jag beundrar. Till exempel tittade jag igenom Lina Flodins bilder. Flodins

drev en gång i tiden en fotoblogg som jag aktivt läste under tonåren och var en av mina absoluta största fotografiska förebilder när jag började fotografera. Jag lät mig även inspireras av fotokonstnären Victoria Söderström som har utbildning i både psykologi och fotografi och kombinerar dessa två i sina foton, vilket även är något jag själv älskar att göra. Jag började också skriva ner de olika känslorna och högekänslighetsdragen jag ville ta med i mitt arbete och sedan skriva ner hur jag skulle beskriva dem på bild. Detta visade sig vara en hög tröskel för mig och jag hade stundvis väldigt svårt att komma på hur jag skulle gå till väga. Många av bilderna hade flera olika redigeringar och visade olika känslor innan jag kunde bestämma mig för vilken väg jag skulle gå. Jag märkte också att jag inte hade några som helst problem med att skriva ner de positiva egenskaperna hos högekänsligheten men väldigt svårt att fånga dem på bild. Detta var fruktansvärt frustrerande för mig eftersom jag ju så gärna vill visa att högekänslighet inte är något negativt utan en gåva man kan ha mycket nytta av i livet. Den bild som jag ville skulle representera glädje redigerade jag ungefär i 10 olika versioner och det tog mig mer än en månad att få till en redigering som jag tyckte dög. Jag är otroligt tacksam att jag till slut lyckades och inte gav upp.

Jag visste även sedan tidigare att det enligt Elaine N. Aron är lika vanligt med högkänslighet hos kvinnor som hos män (Leveby & Klar, 2018). Med detta i åtanke ville jag ha modeller av bägge könen och så långt som möjligt lika många av bägge könen men tyvärr var det inte en enda man som visade intresse. HSP-experten Sven Grützmeier anser att män inte vågar visa sin högkänsliga sida av rädsla för att verka omanliga (Leveby & Klar, 2018) och jag antar att det kan vara en orsak till att jag inte fick någon av det manliga könet att ställa upp.

Jag önskar fortfarande att jag skulle få modeller av det manliga könet och människor med olika etniska bakgrunder innan jag går vidare med detta arbete efter examen. Trots brist på föregående grupper har jag ändå hört av mig till olika ställen för utställningsmöjlighet, men i skrivande stund är ingenting bekräftat ännu.

## KÄLLOR

### Tryckta källor

Cain, S., 2012. *Tyst – De introvertas betydelse i ett samhälle där alla hörs och syns*. (B. Wallin, Övers.) Stockholm: Natur & Kultur.

Prinsessan Märtha Louise & Nordeng, E., 2017. *Född sensitiv: våra berättelser*. (B. Karlström, Övers.) Egia Förlag.

Aron, E., 2013. *Den högekänsliga människan: konsten att må bra i en överväldigande värld*. (L. Minnie, Övers.) Tallinn: Egia förlag.

Hägglund, M. & Dahlin, D., 2012. *Drunkna inte i dina känslor: En överlevnadsbok för sensitivt begåvade*. Tyskland: Libris förlag.

Aron, E., 2014. *Det högekänsliga barnet: Att växa och må bra i en överväldigande värld*. (K. Ashing, Övers.) Egia förlag.

## Elektroniska källor

Juura, J., 2015. *Är du en högkänslig person?* [Online] <https://www.hspsweden.eu/2015/06/14/are-you-a-highly-sensitive-person/> [hämtat: 12.12.2018].

Leveby, I. & Klar, M., 2018. *Högkänsliga män – var är ni?* [Podcast]. I *HSP-podden med Leveby & Klar*. <https://www.acast.com/hsp/61-hogkansliga-man-var-ar-ni> [hämtat: 19.11.2018].

Lagerblad, A., 2012. *Orkidébarnen behöver rätt näring*. [Online] <https://www.svd.se/orkidebarnen-behoover-ratt-naring> [hämtat: 5.11.2018].

Högkänsliga i Finland RF., 2018. *Högkänslighet*. [Online] <https://www.erityisherkat.fi/pa-svenska/hogkanslighet/> [hämtat: 5.11.2018].

Leveby, I., 2018. *Genen som styr HSP kan ha upptäckts!* [Online] <http://www.alltomhogkanslighet.se/genen-som-styr-hsp-kan-ha-upptackts/> [hämtat: 8.11.2018].

Leveby I. & Klar, M., 2018. *Så övertygar du HSP-skeptikern*.

[Online] <http://www.alltomhögkänslighet.se/sa-overtygar-du-hsp-skeptikern/> [hämtat: 8.11.2018].

Högkänsliga i Finland RF., 2018. *På svenska*. [Online] <https://www.erityisherkat.fi/pa-svenska/> [hämtat: 5.11.2018].

Sveriges förening för högkänsliga., 2018. *Vanliga missförstånd om högkänslighet*.

[Online] <https://www.hspforeningen.se/hogkanslighet/vanliga-missforstand-om-hogkanslighet/> [hämtat: 13.11.2018].

Leveby, I. & Klar, M., 2018. *Dumheter folk säger till högkänsliga*. [Podcast]. I *HSP-podden med Leveby & Klar*. <https://player.fm/series/hsp-podden-med-leveby-klar> [hämtat: 13.11.2018].

Meyer, A., 2017. *De tynn- hudede*. [Online] <https://www.klassekampen.no/article/20170218/ARTICLE/170219921> [hämtat: 3.12.2018].

Foreningen for høysensitive., 2018. *Kritikk av forskning om høysensitivitet*. [Online] <https://www.hsperson.no/forskning/kritikk-forskning-hoysensitivitet/> [hämtat: 3.12.2018].

Frithiof, L., 2013. *Överlevnadstips för högkänsliga*. [Online] <https://www.unt.se/leva/overlevnadstips-for-hogkansliga-2258210.aspx> [hämtat: 9.12.2018].







