

ABSTRACT

In my project I worked with fluorescent color and fear as a theme together. It was based on my question for what happens when you take all the lights out and highlight a fear or phobia. I wanted to experiment and explore the course of event within the surface of a picture by using this kind of paint.

I worked with illustration and pattern to bind the two pictures together. The aim was to investigate what is possible with the picture as a medium and work with contrast to make it as effective as possible. My goal was to make one poster of each fear and to make them work together as a series as it's best.

I asked myself many questions such as;

- What happens to the surface, image and room when you use this color?
- Will a new quality appear?
- What happens when you mix two pictures together on a parallel level that only show in different kind of light?

KEYWORDS

Fear
Fluorescent color
Illustration
Pattern
Phobia
Screenprinting

FÖRORD

Tack till alla som funnits vid min sida under projektets gång. Ett särskilt tack vill jag ge till:

*Eva Dablin
Arild Hanssen
Giedré Miksyté
Adrian Santata
Mor och far*

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

5	INLEDNING
5	BAKGRUND
5	MÅL
5	SYFTE
5	FRÅGESTÄLLNINGAR
5	AVGRÄNSNINGAR
6	GENOMFÖRANDE
6	INFORMATIONSSAMLING OCH ANALYS
6	VAD KÄNNETECKNAR EN FOBI
6	IDÉ OCH SKISSARBETE
7	FÄRGEN OCH EXPERIMENTERANDE
7	ILLUSTRATION OCH MÖNSTER
10	MÖTET
10	TRYCKTEKNIKEN
16	RESULTAT OCH SLUTSATS
16	UTVÄRDERING
16	REFLEKTION ÖVER ARBETSPRO- CESSEN
17	VIDAREUTVECKLING
18	KÄLLFÖRTECKNING
19	BILAGOR
19	INTERVJU FOBI

INLEDNING

BAKGRUND

Under min utbytestermin på *Camberwell Collage of Arts* i London var mitt mål att utveckla mina färdigheter inom det illustrativa området. Jag fick positiv respons och inspiration av människor och utställningar jag deltog i där. I synnerhet en utställning vid namn *Blisters Blackout* som bestod av ett 40-tal illustratörer som tryckt planscher i två typer av tryck. Ett med vanlig tryckfärg och ett med självlysande färg (som endast syntes när lamporna släckts ner). Resultatet blev en bild i bilden som i bästa fall uttryckte en helt ny känsla och idé. Det fick mig att fundera kring bildens budskap och hur jag skulle kunna utnyttja ytan till att experimentera med parallella händelser och två eller flera bilder på en och samma yta. En annan inspirationskälla var designkollektivet *Carnovsky* som gjort en tapetkollaktion vid namn *RGB*. Den består av illustrationer och mönster i lager på lager som syns i olika typer av färgat ljus.

MÅL

Att undersöka bildens gränser och kapacitet som uttrycksmedel. Genom ett experimenterande och undersökande arbete försöka framställa ett resultat med hjälp av kontraster i olika bilder. Detta kommer att ske med övertryck av bilder som syns i olika typer av ljus. Temat jag valt att fördjupa mig i är rädslor hos vuxna eftersom jag tror det kommer passa mitt val av uttrycksform väl. Till exempel rädslan för mörker.

Mitt mål med projektarbetet är också att färdigställa en serie med illustrationer alternativt mönster för interiörer som samverkar tillsammans. Jag kommer genom screentryck att åstadkomma det slutgiltiga resultatet.

SYFTE

- Försöka tänja på gränserna för vad som är möjligt inom bildens och rummets yta.
- Undersöka vad som går att åstadkomma på en och samma yta som förhoppningsvis kan inspirera och inbringa nytänkande för personer i branschen.
- Lära mig att screentrycka i lager på lager och tänka helhet i en serie.

FRÅGESTÄLLNINGAR

- Vad händer med den förväntade ytan när övertryck och ljus separerar eller väver samman bilderna.
- Hur påverkar det rummet att använda sig av flera bilder som inte alltid syns.

AVGRÄNSNINGAR

Serien kommer att bestå av ett fåtal genomarbetade verk snarare än flera stycken. Jag tänker mig mellan tre till fem olika mönster/illustrationer. Beslut om fler färgkonstellationer tar jag senare i förhållande till om jag har tid och om det är relevant/tillägger något i projektet.

GENOMFÖRANDE

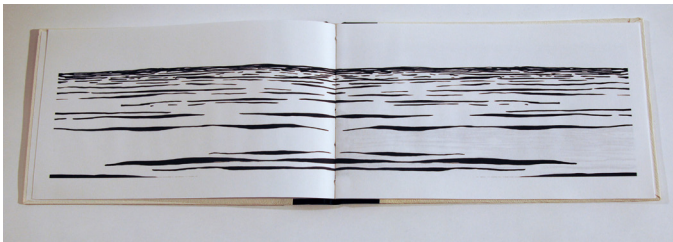
I texten refererar jag *den första bilden* till den bild som är tänkt att synas i ljuset och är tryckt med vanlig tryckfärg. *Den andra bilden* refereras därmed till den bild som syns i mörkret och är tryckt med fluorescerande färg.

INFORMATIONSSAMLING OCH ANALYS

Mitt projekt började med att jag samlade information om rädslor och fobier. Jag har alltid varit fascinerad över människans rädsla för extrema och oförutsedda ting speciellt eftersom min mors fobi för fåglar, framförallt duvor, funnits i min vardag så länge jag kan minnas. Det gör att temat ligger mig varmt om hjärtat och är en fråga jag gärna vill belysa. Delvis också därför att flera vänner har berättat och att jag själv varit med i situationer då personer i min närhet yttrat rädslor och fobier i vardagen. Jag tror inte vi talar om frågan tillräckligt mycket med tanke på att det är relativt vanligt.

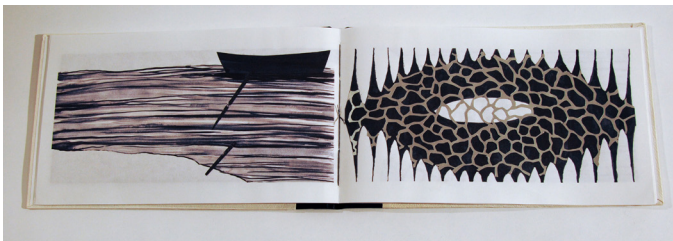
Utgår man från det amerikanska DSM-IV (*Diagnostic Statistical Manual IV*, 1994) - det mest använda systemet vad gäller forskning om psykiska problem - är siffrorna för hur stor del av befolkningen som kommer att drabbas under sin levnad följande: ¹

Paniksyndrom med agorafobi	6 - 7 %
Specifik fobi	10 - 15 %
Social fobi	10 - 15 % (USA)



Att jag valde temat rädslor föll sig naturligt apropå rädslan som kan infinna sig i mörker och som de flesta av oss känner igen. Eftersom jag ville laborera med färg som syns i olika typer av ljus kunde jag med hjälp av kontraster få känslan av en rädsla att försvinna eller komma fram beroende på vad jag ville belysa.

I samband med research började jag intervjua min mamma för att få fram några ledord att utgå ifrån för mitt skissande. (se bilaga s 16)

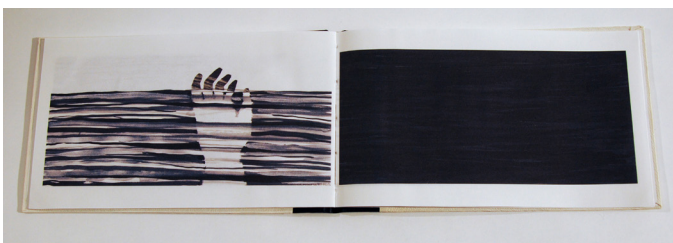


VAD KÄNNETECKNAR EN FOBI

Det finns olika typer av rädslor och fobier som utger sig på olika vis. De jag valt att ta upp i mitt arbete är följande:

Specifik fobi - en stark och ihållande rädsla för specifika objekt som är överdriven samt leder till en mängd undvikanden och kontrolleranden.

Paniksyndrom med eller utan agorafobi (torgskräck) - oväntade panikattacker eller en ständig rädsla för att få panikattacker vilket leder till olika undvikanden och kontrolleranden. Vid agorafobi är panikattackerna förknippade med platser som det är svårt att fly från eller där hjälp inte finns att nå, till exempel bussar och snabbköp. ²



IDÉ OCH SKISSARBETE

Jag visste tidigt att jag ville arbeta med kontrasten i bilden så mycket som möjligt för att tydliggöra och förstärka den skillnad som redan ligger mellan ljus och mörker. De kontraster jag valde att jobba med var:

- Mörkt - ljus
- Stort - smått
- En illustration - mönster
- Figurativt - abstrakt
- Känslan av trygghet - obehag

Under synopsiskursen började jag skissa på fem teckningar för att öka förståelsen för hur det fungerar när två bilder vävs samman. Jag upptäckte snabbt att det fanns många olika sätt att lösa problemet på. Jag började fundera kring frågor som:

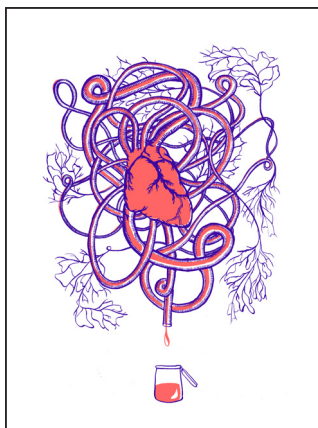
- Hur kan en bild i bilden förändra båda bilderna?
- Hur mycket kommer *den första bilden* att synas i mörkret?

Illustrationer från min bok om *Moby - Dick*.

Fotnot:

1. Fram Larsson (2005), s 28

2. Fram Larsson (2005), s 27



- Hur mycket syns *den andra bilden*?
- Hur mycket av *den första bilden* ska jag låta lysa igenom?
- Går de in i varandra eller växlar bilderna?

På grund av alla frågor som behövde svar insåg jag att jag behövde börja experimentera med färgen i sig eftersom jag inte arbetat med den tidigare och inte visste hur den skulle bete sig.

FÄRGEN OCH EXPERIMENTEN

Efter noga research om vilken färg jag behövde beställde jag från ett företag i London så fort som möjligt. Färgen jag valde var en fluorescerande färg som lyser starkt i mörkret efter att först ha laddats upp med ljus.

Så fort färgen kom började jag provtrycka med silkscreenramar. Jag använde mig av tester i storlek A4 och stötte direkt på tekniska svårigheter. Resultatet vid tryck blev ojämnt på grund av att färgen var bubblig och av en svällande karaktär. Detta medförde att delar av illustrationen, själva formen, gick miste. Dessutom syntes den fluorescerande färgen för mycket i ljuset då den har en gul/grön/vit färg. Då min tanke var att dölja *den andra bilden* i dagsljuset för att avslöja dess skepnad först i mörkret blev detta ett problem. Färgen behövde blandas ut för att smälta in i pappret mer och för att bli smidig att arbeta med. Jag inhandlade ett gulonat papper och började experimentera med färgen tills jag kom fram till en bas som jag var nöjd med. Vilket jag kom fram till var en blandning mellan den fluorescerande färgen, vit färg och emulsion. Dock försvann en del av den självlysande effekten vid nedsläckning om jag blandade i för mycket vit färg. Alltså behövde jag komma fram till ett optimalt mellanläge för att båda bilderna skulle nå ett så bra resultat som möjligt.

Ett annat problem som därmed uppstod som jag inte riktigt tänkt på var att jag nu inte såg färgen så bra när jag tryckte i ljuset. Det var svårt att se om det blev ett jämnt tryck eller ej. Det blev mycket springande fram och tillbaka från ljus till mörkt rum för att jämföra resultaten.

Ett annan faktor jag insåg att jag behövde ta reda på var hur länge färgen lyser i mörkret. Jag kom fram till att under optimala förhållanden kan min färgblandning lysa mellan fem och sju minuter. Ljusstyrkan sjunker dock successivt allt eftersom tiden går.

ILLUSTRATION OCH MÖNSTER

Efter intervjun med min mor valde jag ut tre ledord att utgå ifrån och började därefter skissa utifrån dem. Jag valde sedan ut två fobier till att arbeta med parallellt där jag hämtade inspirationen från vänner som haft problem med rädslor och fobier tidigare. De fobier jag nu hade att arbeta med var fågelfobi, blodfobi och agorafobi. Illustrationerna var tänkta att belysa en av rädslorna var för sig på ett figurativt vis, men samtidigt vara öppna för fri tolkning åt betraktaren.

Jag visste tidigt att jag ville arbeta med tusch på grund av ett av mina tidigare illustrationsarbeten byggt på boken *Moby - Dick*, som jag arbetade fram under min utbytesterman i London. Uttrycket i bilderna blev starkt och jag blev nöjd med resultatet och det visuella uttrycket jag lyckades åstadkomma. Jag valde också tusch delvis på grund av att jag behövde jobba med en täckande färg som fungerar bra för screentryck. Jag tänkte använda mig av tvåfärgstryck eller max trefärgstryck då jag hade tänkt screentrycka allt för hand. Jag hade tänkt mig att de figurativa illustrationerna skulle synas i ljuset och att ett mönster skulle ligga ovanpå som en osynlig hinna för att sedan vid nedsläckt läge lysa upp och ta med sig delar av illustrationen som var övertryckt.

Mönstret var tänkt att i kontrast till illustrationerna hålla en abstrakt karaktär och påvisa en känsla av rädsla och ånger, vilket är



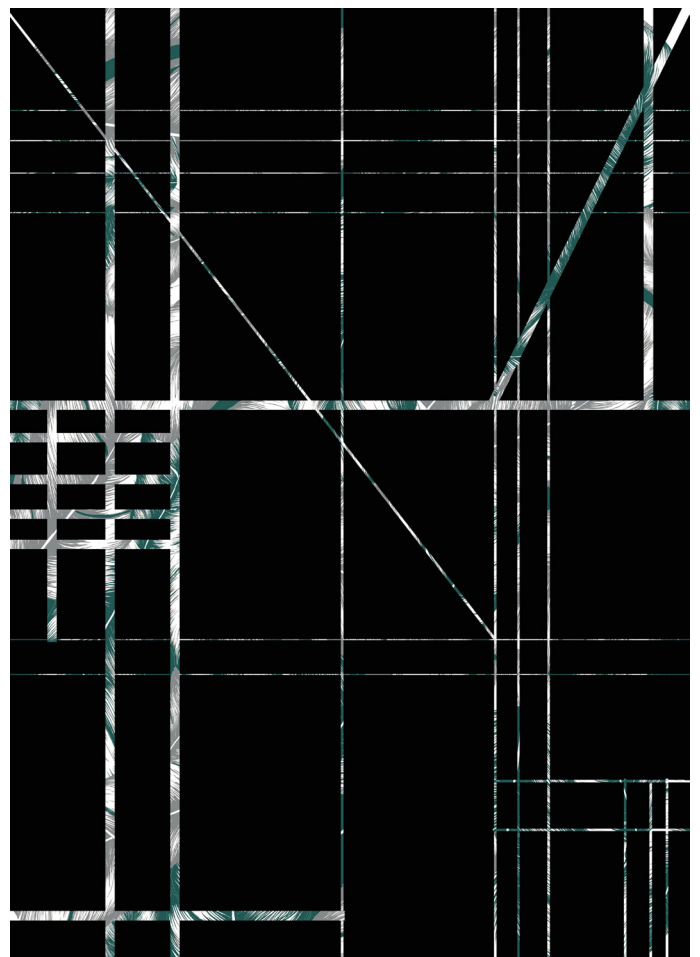
Skisser på rädslor för mitt - i - redovisningen. Från toppen: blodfobi, fågelfobi, agorafobi.



Experiment med den fluorescerande färgen på mörk bakgrund. Här syns att färgen är bubblig och att delar av formen på fjädern uteblir. I mörkret syns knappt fjädern alls på grund av att den mörka bakgrunden tar ut lyseffekten.



Skisser inför mitt - i - redovisningen. Översta bilden är illustrationen för fågelfobi. Nedan ser du skisser på hur *den andra bilden* skulle kunna se ut när den ligger över *bild nummer ett*. Exemplet visar på hur mycket av *bild nummer ett* som skulle lysa igenom, alltså de partier där bilden under syns är de partier där den fluorescerande färgen är tryckt. Där färgen inte har tryckts blir det automatiskt en svart yta i ett nedsläkt rum.



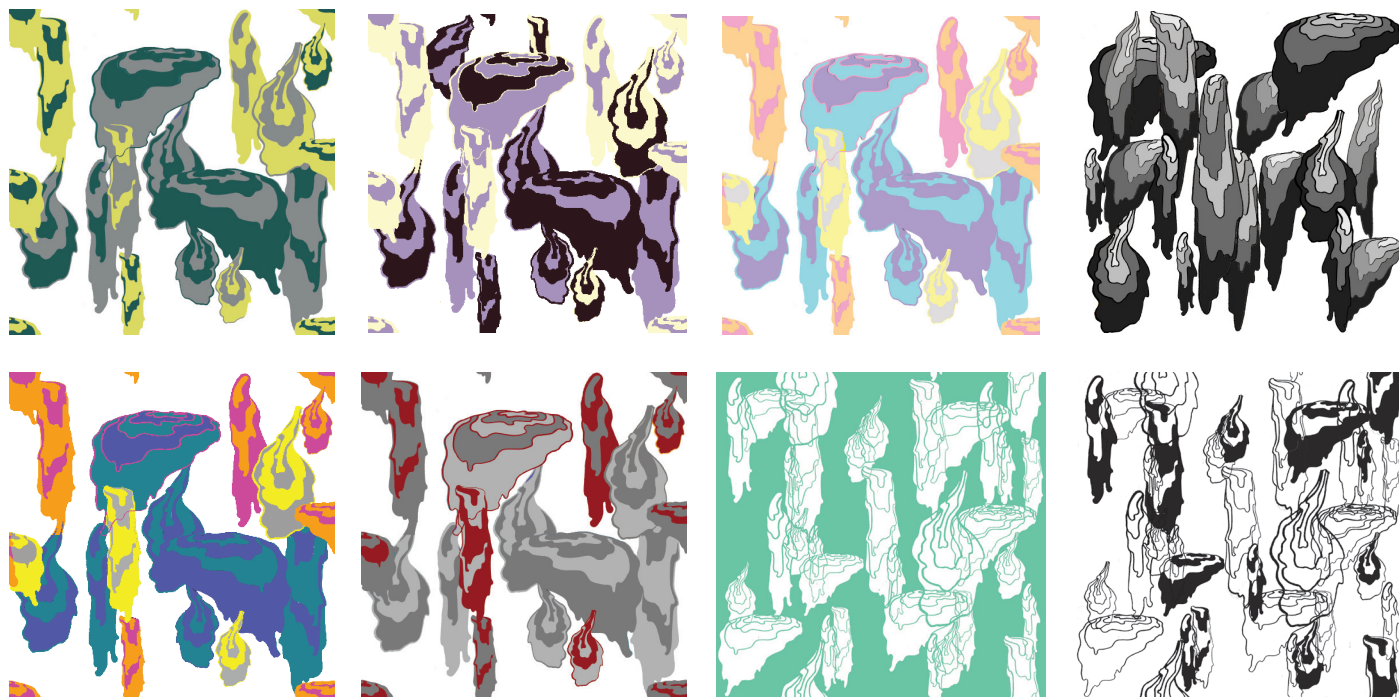


förstadiet till fobi. Min tanke var att den trygga känslan skulle in-
finna sig i den figurativa illustrationen och den obehaglig känslan i
mönstret. Den senare skulle också förstärkas av att betraktaren inte
riktigt skulle kunna urskilja vad han/hon såg i mörkret. Associatio-
nerna från de abstrakta formerna i mönstret samt själva mörkret i
sig självt vore nog för att få fram känslan av ottrygghet.

Så hade jag tänkt mig fram tills mitt - i - redovisningen. Jag insåg
att det under redovisningen blev för stor fokus på rädslan och fobin
i sig och att mina bilder blev missförstådda då man trodde att jag
ville skrämmas. Det var aldrig min mening. Tanken var att belysa
frågan på ett subtilt vis och att få känslan av rädsla att framgå.
Jag märkte då också att det var svårt att beskriva hur en bild kom-
mer att se ut i mörkret både verbalt och med bilder. Framförallt
verkade det som att man hade svårt att förstå hur mycket av *den*
första bilden som kommer synas i mörkret. Vilket jag inte heller
visste i början. Jag insåg att jag behövde tänka om. Därför valde
jag att byta bilderna så att illustrationerna hamnade i mörkret och
mönstret i ljuset. Jag tänkte att illustrationerna skulle få stå för sig
själva och inbringa associationer till rädsor men på ett skyddande
sätt åt betraktaren.

Jag insåg att mina tidigare mönstertester inte höll för att placeras
i ljuset och att jag behövde rita på ett nytt mönster för att symboli-
sера den abstrakta känslan av rädsla och ångest, som ett kamouflage
för den figurativa illustrationen.

För att få fram känslan började jag skissa på rinnande former
som medvetet drog nedåt. Som en ångestframkallande vemodig
känsla av rädsla och obehag. Jag ville leda betraktaren in i känslan
och valde att hålla en subtil och ett närliggande färgval för att
förstärka kontrasten mellan *bild nummer ett* och *bild nummer två*.
Färgställningarna jag till slut valde var rosa/grå, grön/grå och blå/
grå. Jag valde att sätta mönstret halvförsatt för att få bort rappor-
teringskänslan så mycket som möjligt. Det gjorde jag också eftersom
jag behövde dra ner mönstret i skala för att upplevelsen av mönster
skulle träda fram samt för att öka kontrasten mer mellan de två
bilderna. Så illustrationerna skulle upplevas som stora och mönstret
som smått. Samtidigt kunde jag inte dra ned mönstret för mycket i
skala då jag var rädd att förlora uppfattningen av formerna i mön-
stret. Jag hittade till slut en skala som passade för båda kriterierna.



Exempel på mönster och färgställningar som inte valdes.



Utvald detalj från skiss på mötet mellan illustrationen och mönstret.

MÖTET

Efter flera färgtester märkte jag att jag inte kunde trycka *bild ett och två* på samma yta då de tog ut varandra i mörkret. Visuellt uppstod ett fläckigt resultat och helheten av illustrationen, som var tryckt med fluorescerande färg, framgick ej. Den fluorescerande färgen behöver alltså tryckas på vit bakgrund för att kunna lysa helt och starkt. Det var anledningen till att det vita hålet i mitten av bilden kom till.

Jag började bryta upp mönstret efter hur den bakomliggande illustrationen såg ut. Detta gjorde att ett vitt hål framkallades som antog en form som inbringade till association i sig. Jag ville nämligen också, så att betraktaren kan ana att det finns något mer än "bara" ett rapporterat mönster i bilden, ge en ledtråd att någonting mer döljer sig där bakom. Som en öppning till en annan värld.

Det blev nu mycket viktigt att mötet mellan *den första* och *den andra bilden* fungerade väl tillsammans. Båda bilderna behövde kunna stå enskilt men även samverka på en och samma yta. Jag arbetade mycket med hur mötet mellan mönstret och illustrationerna skulle bli, om de skulle gå ihop med varandra eller ej. Jag valde att, som i skissen bredvid, låta dem lite lätt nudda varandra vid få tillfällen. Det är ingenting som jag upplever förstör helheten i någon av bilderna utan snarare sammankopplar dem. Jag ser det som bandet mellan de båda bilderna.

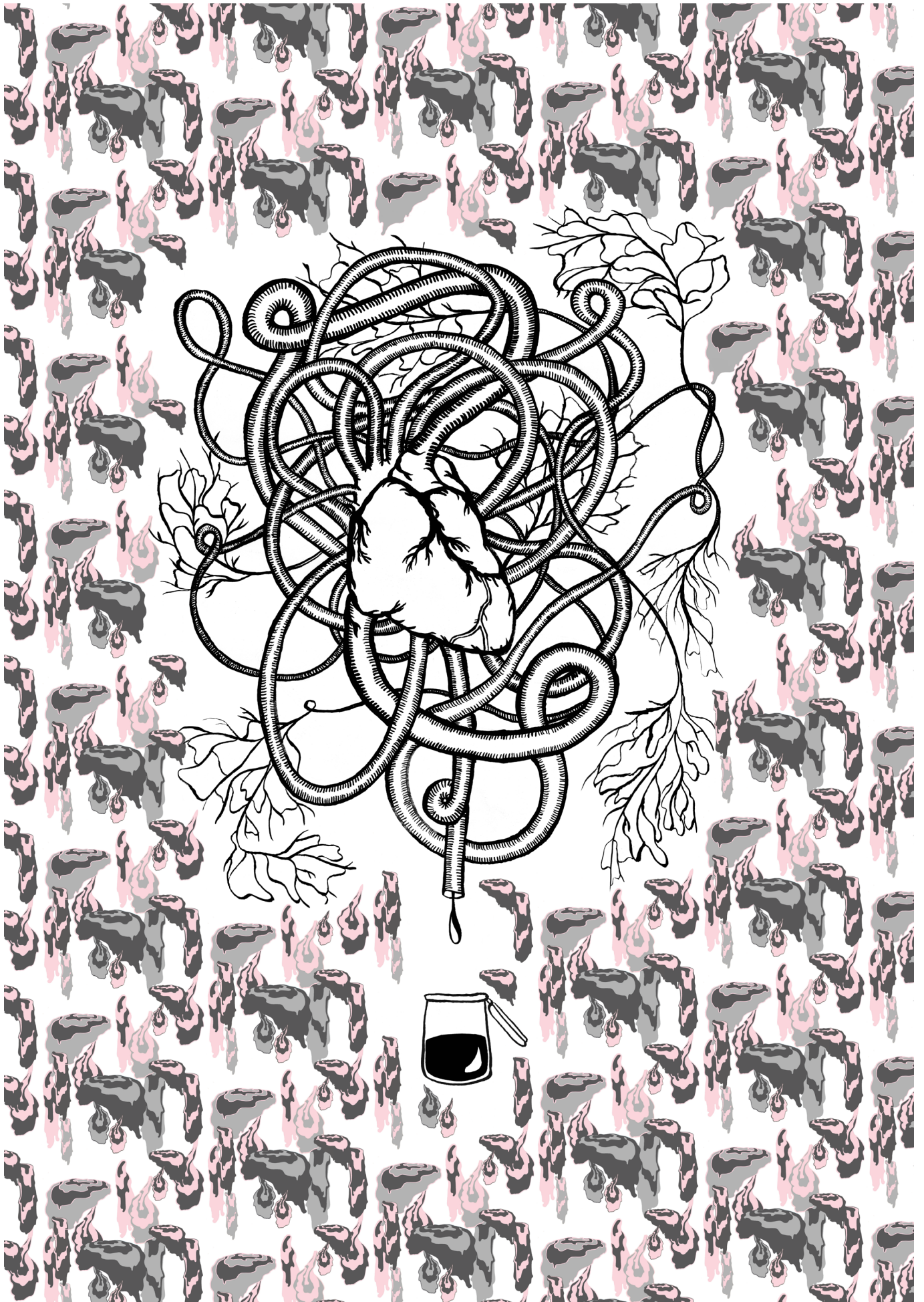
När jag bröt upp det rapporterade mönstret lät jag formerna sväva fritt i luften, vilket jag tycker också gör att de blir små egna illustrationer inuti mönstret.

TRYCKTEKNIKEN

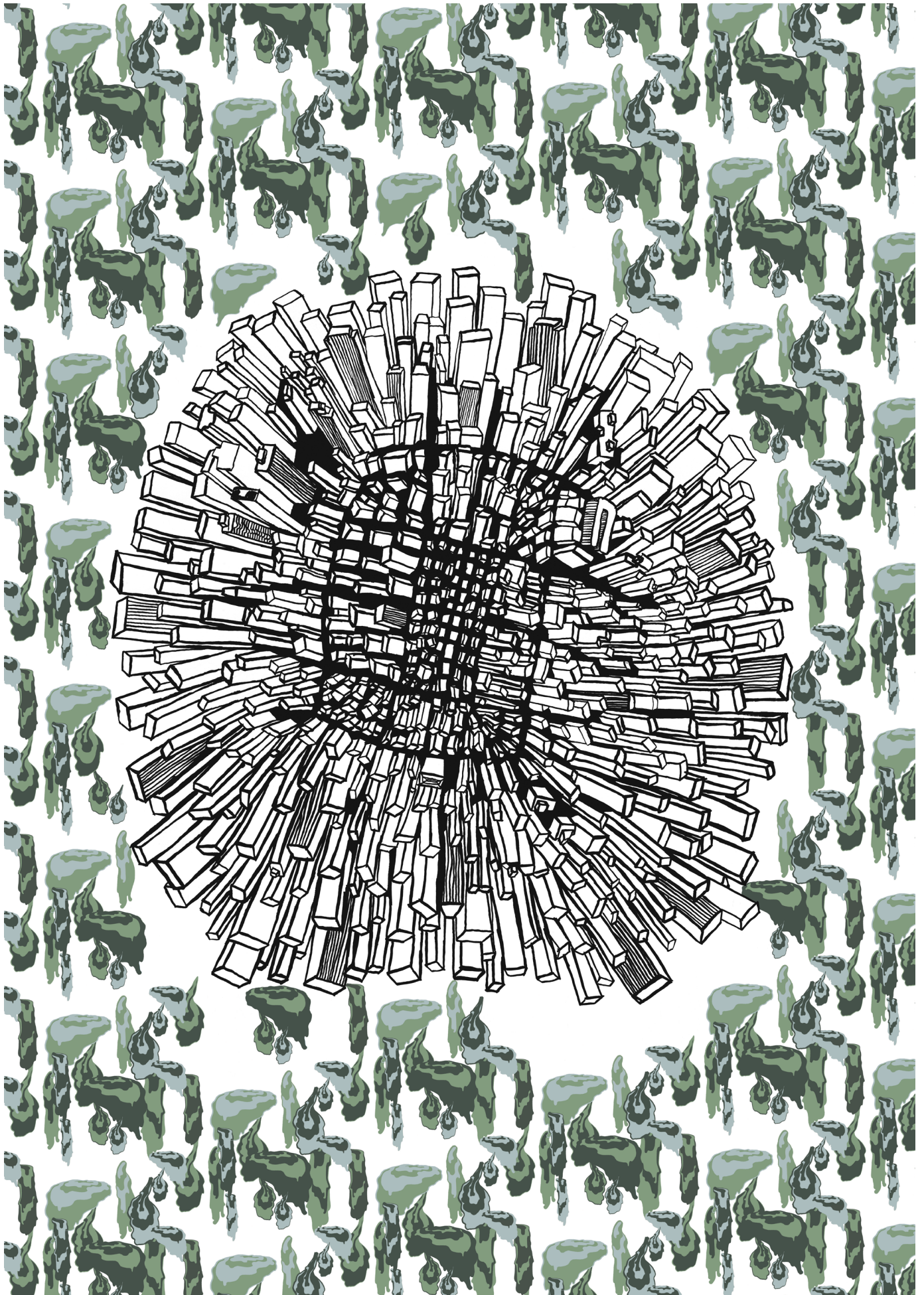
När bilderna var klara var det dags att börja trycka. Eftersom HDK inte har en tryckverkstad för papper fick jag möjligheten att screentrycka i grafikverkstaden på Valands Konsthögskola istället. Jag började med att plottra ut mina illustrationer på plastfilm. Affischerna har måttet 70 x 100 cm.

Först hade jag tänkt screentrycka båda bilderna men till sist blev det tyvärr bara *bild nummer två* på grund av tidsbrist. Detta resulterade i att jag plottade ut mönstret och screentryckte illustrationerna.

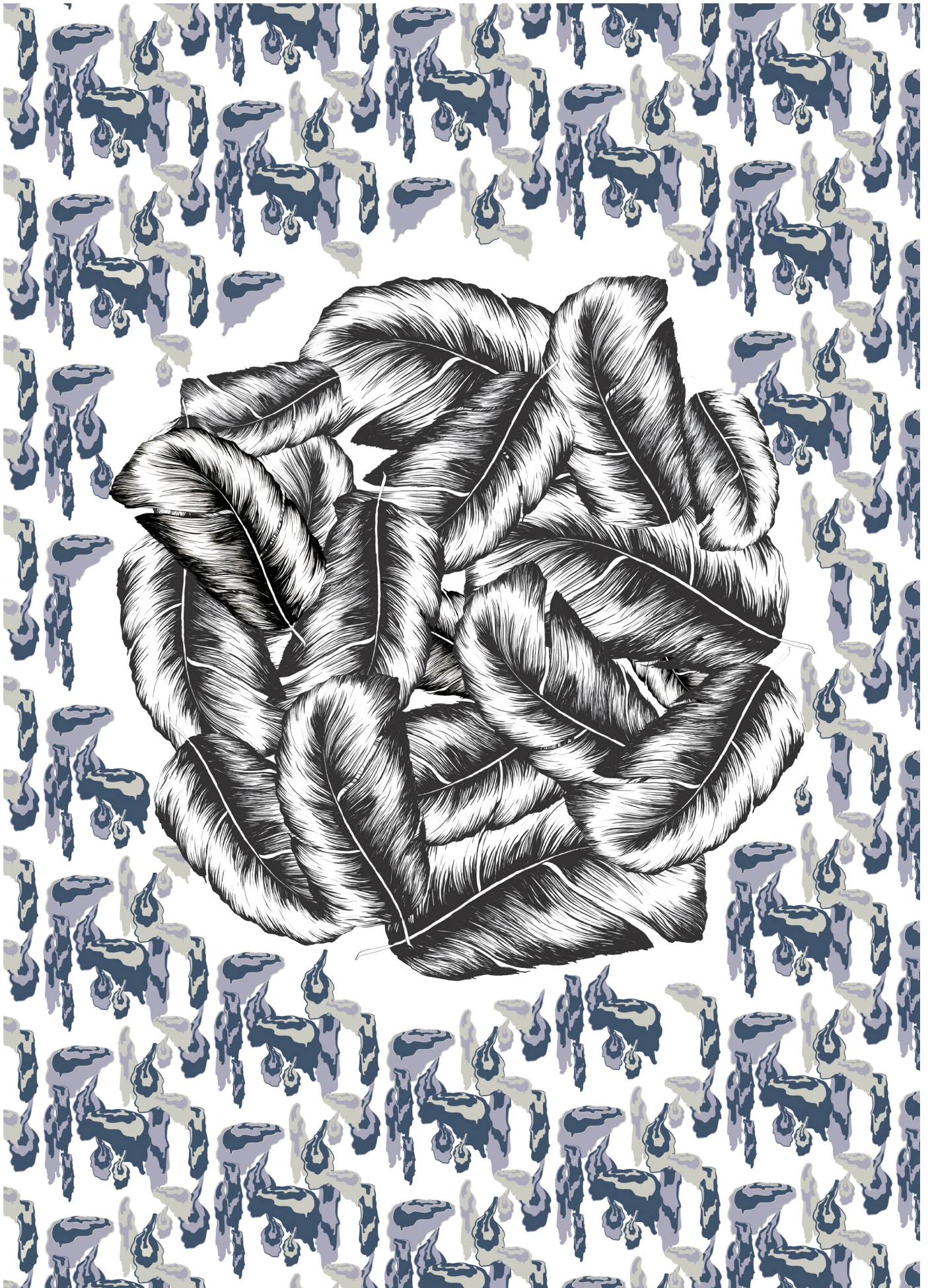
Eftersom jag enbart tryckte *de andra bilderna*, som är skräddarsydda för att passa perfekt in i de vita hålen, var tryckresultatet tvunget att bli perfekt. Jag hade bara en chans på mig för att få ett jämnt och fint tryck. Jag provtryckte för att få igång tekniken på hög nivå innan jag började trycka på allvar.



Skiss på hur mötet mellan illustrationen och
mönstret vävts samman.
Blodfobi.

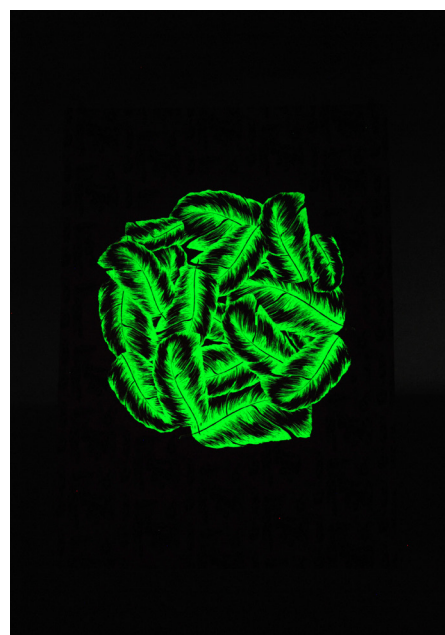
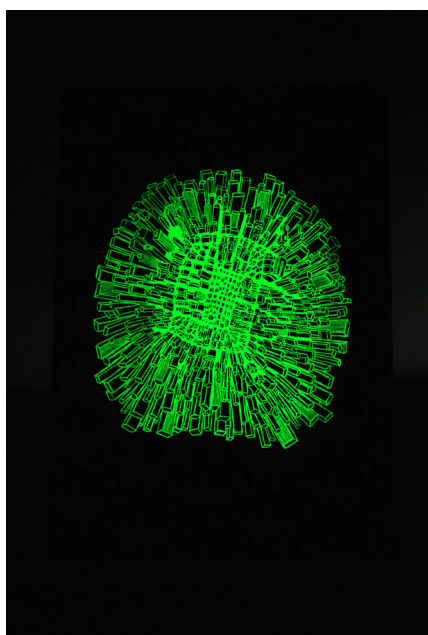
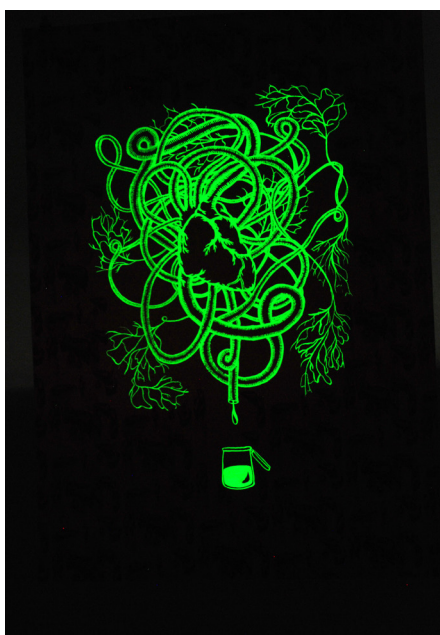


Skiss på hur mötet mellan illustrationen och
mönstret vävts samman.
Agorafobi



Skiss på hur mötet mellan illustrationen och
mönstret vävts samman.
Specifik fobi - fåglar





De tre färdigställda affischerna. De tre översta bilderna syns enbart i ljuset och de understa enbart i mörkret. Från vänster: blodfobi med rosa/grå färgställning, agorafobi med grön/grå färgställning och fågelfobi med blå/grå färgställning.



Visar på hur den fluorescerande färgen syns i dagsljus.



Utskrifter av illustrationerna i fullskala



I screenverkstaden.

REFLEKTION OCH SLUTSATSER

UTVÄRDERING

Jag tycker att jag lyckats besvara alla mina frågeställningar under projektets gång. Det som händer med den förväntade ytan är att de olika bilderna snarare separerar än väver samman bilden som helhet. Det blev två olika bilder som fungerar bättre på var sitt håll än att de fungerar väl tillsammans. Det är möjligt att man med andra bilder att utgå ifrån kan lyckas trycka bilder ovanpå varandra på ett funktionellt sätt, men då blir självklart det färdigställda resultatet annorlunda än det jag hade i tanken.

Den andra bilden är beroende av *den första bildens* uttryck, alltså av den bilden som syns i ljuset. Det som är tryckt för att synas i mörkret förändras självklart på grund av den första bildens utförande. *Den första bilden* syns inte alls när man släcker ner. Jag trodde att den skulle lysa igenom när den var övertryckt av *bild nummer två*, men det blev snarare tvärtom - *bild nummer två* orkade inte lysa upp båda bilderna utan behöver en vit yta under för att lysa.

Hur det påverkar rummet är framförallt att *bild nummer två* påverkar rummet i mörkret. Det blir en bild som svävar fritt i mörkret och där all fokus läggs. Det är inget annat som ligger och stör i periferin vilket gör att blicken genast dras till bilden som får all uppmärksamhet.

Bild nummer två påverkar *bild nummer ett* på det sättet att den syns för mycket om den trycks på en helt ljus yta. Trycks *bild nummer två* på en yta med mycket färg och mönster smälter den in bra.

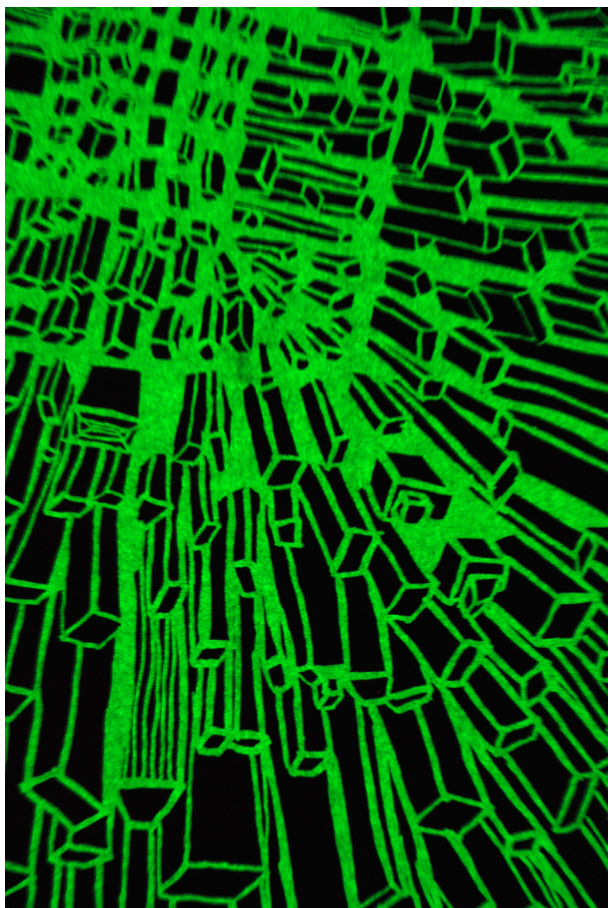
Med tanke på mina avgränsningar gällande mönster och färgställningar gjorde jag bedömningen av att de viktigaste var att få fram den rätta känslan i mönstret med hjälp av form och färg. Alltså ansåg jag det inte nödvändigt att tillverka fler mönster bara för sakens skull. Däremot utökade jag till tre färgställningar eftersom jag ville skilja dem åt och utveckla dem till en serie. Som sagt hellre få genomarbetade verk än flera stycken.

REFLEKTION ÖVER ARBETSPROCESSEN

Min arbetsprocess tycker jag kunde gått smidigare med tanke på att jag fick arbeta om såpass mycket. Jag insåg att jag arbetat helt fel då jag i min process kände mig tvungen att vara färdig med ett steg innan jag kunde gå vidare till nästa. Jag jobbade inte helhetstänkande utan helhjärtat med enstaka detaljer som jag hade svårt att lämna innan jag var nöjd och belåten med resultatet. Ofta skissade jag om en och samma skiss, mycket noggrant, tre till fyra gånger innan jag kunde släppa den. Det resulterade i sin tur till att jag i vissa fall fick slänga bort illustrationer jag arbetat med länge för att de inte längre fungerade då jag ändrade perspektiv en aning. Det slösade jag onödig tid och energi på. Jag var mer kritisk än vanligt mot mina egna skisser och idéer vilket jag tror beror på att det är examensarbetet jag nu avslutat och det var ett viktigare arbete än mina tidigare projekt.

Samtidigt tycker jag att jag hållt min tidplan väldigt bra. Visst har jag ändrat en del i min process men planeringsmässigt har det fungerat bra. Jag hade beslutat mig att vara färdig med arbetet i god tid för att ha ett par dagar på mig att finjustera vilket jag också hade i slutet. Jag har aldrig arbetat så genomgående, varit ute i så god tid och hunnit genomarbeta och testa så mycket i ett projekt tidigare. Alla beslut tagna under projektets gång har varit medvetna och genomarbetade och det är jag nöjd med. Så här såg min tidsplanering från projektbeskrivningen ut i stora drag:

- v.5. Inlämning av projektbeskrivning
- v.6. Research
- v.7. Skissarbete
- v.8. Skissarbete



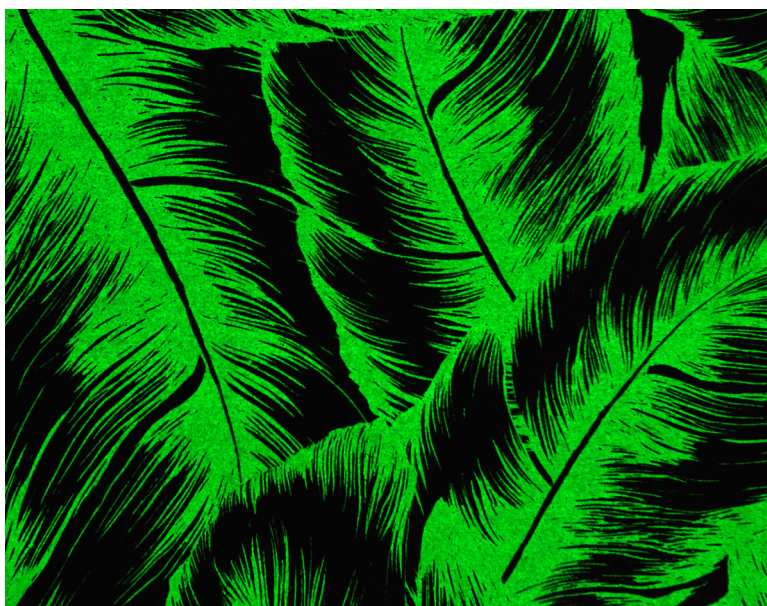
- v.9. Provtrycka /experimentera
- v.10. Sammansättning av mönster och illustration
- v.11 Trycka för hand
- v.12 Trycka för hand

Det har varit svårt för mig med trycktekniken och färgen samt att det uppstod en del problem med att vara på Valand och trycka. Det tog mycket tid och jag fick vänta länge på min tur innan jag kunde sätta igång och trycka. Det fungerar annorlunda där jämfört med på HDK. Jag fick inte göra vissa saker själv som exempelvis belysa ramar. Hade jag fått arbeta mer självständigt hade jag kunnat jobba på kvällar och helger på egen hand. Jag fick bara en screenram att trycka med vilket gjorde att jag var tvungen att vara helt färdig med en bild för att kunna gå över till nästa. Det var bra att på ett sätt vara tvungen att gå vidare men samtidigt kunde jag inte ändra något om jag hade velat. Det var dock inget problem att komma in och ut och använda lokalerna vilket var väldigt smidigt. Det var inte mycket folk så jag kunde röra mig fritt vilket underlättade arbetet.

Jag har tänkt på utställningen som utgångspunkt för mina affischer men har haft svårt att se en kontext där de skulle passa in utanför skolans ramar. I ett sammanhang i vardagen tänker jag mig att en lokal på ett sjukhus eller en mottagning för psykologi skulle vara passande.

VIDAREUTVECKLING

När det kommer till min designrelaterade utveckling skulle jag vilja fortsätta att utveckla min gestaltningsförmåga ytterliggare. Projektet har öppnat möjligheter att få tid att testa och undersöka min kreativa process och vilka möjligheter en teknik och ett material har. Jag hoppas få chans och tid att vidareutveckla arbetet ytterliggare vid ett senare tillfälle. Till utställningen i maj i år har jag tänkt komplettera mitt verk. Tanken jag har är att framställa en publikation med samlade texter samt illustrationer för att fortsätta belysa ämnet samt förstärka sambandet mellan verket och frågan i sig.



Detaljer från illustrationerna när de lyser i mörkret.

KÄLLFÖRTECKNING:

LITTERATUR:

Farm Larsson Maria och Wisung Håkan, *Fri från oro, ångest och fobier* (2005), Stockholm: Bokförlaget Forum.

INTERNET:

<http://www.varguiden.se/Sjukdomar-och-rad/Omraden/Sjukdomar-och-besvar/Specifik-fobi/> (2011-02-18)

Alla bilder i denna rapport har jag tagit själv.

INTERVJU FOBI:

1. Vad är du rädd för?
2. Minns du när din fobi började ta form? Tidigt minne eller liknande?
3. Ligger det i släkten?
4. I vilka situationer uppstår din fobi?
5. Kan du beskriva känslan du får? Hur mår du?
6. Hur mycket påverkar det din vardag?
7. Kan du förklara vad det är som gör att du känner så här? Något speciellt beteende?
8. Hur betar du dig i situationen?
9. Vad tänker du är det värsta som kan hända?

1. Alla typer av fåglar men i synnerhet duvor. Eftersom duvor är så närgångna och finns överallt.

2. Jag har haft fobin så länge jag kan minnas. Jag minns att vi brukade gå till Ramnaparken i Borås hos mormor Alida för att mata fåglarna. Min mor och far har alltid berättat om detta för mig, hur rädd jag var som liten. För mig känns det som det är medfött, eller så är det ett minne så tidigt att jag inte minns det. Jag har ett minne från lågstadiet och roliga timmen. Då var det en tjej som tog med sig en fågel. Hon släppte den lös i klassrummet och jag satt som på nålar hela tiden och var jätterädd. Jag berättade ingenting eftersom jag inte vågade, jag var rädd för att bli retad. Jag skämdes alltid för det här och det var ingenting man talade om på den tiden. Jag växte upp på 60 -talet och jag hade aldrig hört talas om någon annan som hade detta. Det gjorde mig osäker och jag kände mig onormal. Idag är samhället mer accepterande. Av de som visste, till och med mina föräldrar, blev jag retad. Man visste väl inte bättre på den tiden.

3. Nej, inte vad jag vet.

4. Framförallt i stadsmiljöer där jag vet att det finns fåglar och mat. I synnerhet caféer och restauranger med uteserveringar. Även stora torg.

5. Jag börjar kallsvettas och får panikångest. Hjärtat slår snabbt och jag får tunnelseende. Jag blockerar allt annat som finns runt omkring mig. Det enda som existerar är duvan. Jag skulle kunna gå ut i en trafikerad bilväg utan att bry mig om det. Min kropp är inställd på att fly. Mitt huvud tänker; AKTA FARA! och jag flyr för livet.

6. Det påverkar mig inte förutom när situationen uppstår. Det klart att det finns vissa ställen som jag undviker. Så mycket hämmar det inte mitt liv att jag känner att jag behöver behandling för det. Jag har varit i djurparker när barnen var små och åkt utomlands utan att tänka på det. Jag har till exempel gått över St Markusplatsen i Venedig, som är välkänd för sina duvor. Visst var det hur jobbigt som helst men jag lyckades genomlida det.

Ibland har det självklart varit tråkigt och det känns som jag förstör. Som till exempel när vi var i Barcelona och vi inte kunde sitta ute och fika i det fina soliga vädret.

Som sagt undviker jag vissa caféer och uteserveringar för då vet jag att de kommer. Då håller jag utkik och kan inte slappna av. När jag sitter still och inte kan komma därifrån blir det jobbigt. Om jag är ute och går kan jag alltid ta en annan väg. Fiskmåsar är också otroligt obehagliga. En gång när vi var i Strömstad och skulle köpa glass blev vi varnade för att fiskmåsar tar maten direkt ur handen. Jag skulle aldrig äta glass vid ett sådant tillfälle efter det.

7. Det ideliga flaxandet. Rörelsen i vingarna och de snabba ryckiga rörelserna. Att de flyger lite hur som helst och finns överallt. De är inte rädda för oss människor och är svåra att skrämman bort.

8. Man listar ut lite knep för att intala sig själv att man klarar av att hantera situationen. Beror på var duvan är och vart den sedan tar vägen. Är det bara jag som går på en gata vet jag dess rörelsemönster. Möter jag en person blir det genast jobbigare för då vet jag inte vart den kommer att ta vägen. Om jag känner att jag inte har kontroll längre kan jag gå in i en affär eller så vänder jag. Går över gatan till exempel. Möter jag fler människor blir det jobbigare. Jag försöker agera så att det inte märks att jag är rädd. Jag hittar lösningar på vägen allt eftersom.

9. Det värsta som kan hända är att den kommer rakt på mig. Det har som tur är aldrig hänt. Då vet jag inte vad jag hade gjort, svimmat eller något liknande.

LEDORD:

Flaxande, vingar, närgången