



Var Giovanni Domenico Cerrini  
en kvinnokarl? Eller önskade  
han att han var det? Vad vill  
han förmedla med det här  
självpporträttet från 1639?

# Selfiens dubbla ansikten

**Frihet att själv få bestämma sin identitet?  
Eller en fälla där ditt egenvärde vägs i antalet likes?  
Följ med oss till högstadieskolan där selfien blir  
ett maktmedel för att visa vem man är - eller vem  
man vill vara - i den sociala hierarkin.**

Text: Johanna Lundberg & Elin Kullander

**I DEN LÅNGA** högstadiekorridoren ringer det ut till rast. Eleverna myllrar ut ur klassrummen med sina skolböcker i den ena handen och sin smartphone i den andra. Med blicken djupt försjunken i skärmen navigerar de fram till sina skåp. Den rytmiskt arbetande tummen hjälper dem att granska det senaste i flödet. Att vara uppdaterad är A och O.

– I skolan snackas det mycket om selfies, det kan man höra när man går runt i korridorerna, säger Sofia.

Sofia går i sjuan på en högstadieskola i en västsvensk ort. För henne är selfien ett sätt att ta reda på vad folk tycker om henne och det är hon inte ensam om. Vi har besökt sex olika högstadieskolor i Västsverige och försökt ta reda på hur ungdomarna där använder sig av selfies och hur de upplever att bilderna påverkar dem.

Selfien som fenomen har gått från att vara bilder på ensamma människor i badrums-speglar till fullgoda porträtt som knäpps med hjälp av utsträckta armar eller selfiepinnar. Det är ett fotofenomen som blivit accepterat och idag drabbar selfiefebern många. På sociala medier kan man se världsledare som tränger ihop sig framför en smartphoneskärm eller astronauter som knäpper en bild i rymden.

Istället för att be någon om en autograf tar man en selfie tillsammans med kungligheter, påvar och supercelebriteter. Spektakulära bilder blir valuta i jakten på likes och de unga

blir ofta särskilt utpekade för att vara en del av det här fenomenet. Men hur påverkas vi av att vi idag kan dela bilder av oss själva med alla vi känner inom loppet av några få sekunder?

**VÅR STUDIE VISAR** att av totalt 332 svarande ungdomar säger drygt hälften att de lägger upp selfies på sociala medier någon gång i veckan eller någon gång i månaden. Inga konstigheter egentligen, enligt Margareta Gynning som är genusforskare, även om selfies i gemene mans ögon kan ses som en lite självupptagen sysselsättning. Blickar man bakåt i historien är dagens selfie nämligen inte alls något nytt fenomen utan en del av människans behov av bekräftelse.

– En av våra största drivkrafter är att söka kontakt och bli bekräftade, och det gör vi bland annat genom att läsa av ansikten, det är något grundläggande hos oss, säger Margareta Gynning.

Hon har forskat om hur människor genom tiderna har velat bli sedda och kring parallellerna mellan porträttkonst och dagens selfies. För ett år sedan höll hon i utställningen "Selfies – Nu och Då" på Nationalmuseum i Stockholm.

Både selfies och självporträtt, är enligt Margareta Gynning starkt präglade av den rådande tidens normer och skönhetsideal. De ger människor möjlighet att markera sin position inom en social hierarki och ta makten

över hur man vill bli sedd.

– Sociala medier idag är en form av marknadsföring, man fotar sina måltider och sitt goda liv, säger Gynning. Förr kunde man lägga mycket pengar på ett självporträtt. Eliten har alltid velat särskilja sig.

Men likt många nya fenomen som snabbt får anhängare, finns också dess kritiker. Selfien har kritiserats för att kopplas ihop med narcissism och anses öka både bekräftelsebehov och utseendefixering bland unga.

Vår studie visar att av de selfieaktiva ungdomar vi träffat har en fjärdedel någon gång har tagit bort en selfie på grund av att de inte fått positiva reaktioner på den. En av dem är Sofia.

– Jag är allra mest rädd för elaka kommentarer när jag lägger upp en ny bild eftersom jag inte vet hur folk ska reagera. Jag skapade ett Youtubekonto och lade upp en profilm, det var bara en vanlig bild på mig själv. Men en person skrev att jag såg fet ut och då lade jag ner allting, säger hon.

**EFTER ATT SOFIA** tog bort sin profilm på Youtube har hon lagt upp allt färre selfies. Hon vill inte riskera att få fler elaka kommentarer.

När en skärm separerar sändaren och mottagaren kan det vara lättare att skriva saker som man inte skulle säga annars. Och idag finns det plattformar som är gjorda för att man ska skicka anonyma meddelanden och kom-



## ” Jag vet vissa som lägger upp selfies varje dag. Då måste man ju ändå tycka att man är ganska snygg

mentarer till varandra. Bland högstadieungdomar är det inte ovanligt att man är medlem på sajter och appar som Secret och Ask.fm.

– Min kompis skrev på Ask.fm att vi alla skulle sätta betyg på varandra. Från A till F. Hon fick ett E av någon. Jag sa att hon inte skulle bry sig om det och det gjorde hon inte heller, säger Sofia.

**NEGATIVA UPPELSESR KRING** selfies sker inte alltid i form av kommentarer. För unga är tillvaron på sociala medier och deras tillvaro “IRL” inte skilda åt, utan de påverkar varandra. Närvaron på sociala medier är en självklar del av verkligheten. Men genom selfies kan man försöka påverka den och sin position i skolans sociala hierarki. Sofia beskriver det som att hennes klass är uppdelad i två gäng.

– Det är de som är lite mer populära och de jag brukar kalla för losergänget. Det är jag och mina tre kompisar. Vi är dem som ingen bryr sig om.

Men för ungdomar som annars inte får så mycket uppmärksamhet kan sociala medier användas som hjälpmedel för att uttrycka sig och visa en annan sida av sig själv. Sofia säger själv att hon inte lägger upp selfies av den anledningen. Hon förklarar att det viktigaste är att vara bekväm med det man lägger upp, samtidigt som man bör vara beredd på att få elaka kommentarer.

Ett sätt att kontrollera hur ens bilder ses av andra är att ha två Instagramkonton. Ett konto för nära vänner och ett annat “officiellt” konto som alla kan se. En av de som använder Instagram på det här sättet är Natalie, hon är 16 år och bor i Göteborg. De selfies som hon lägger upp på sitt officiella konto är hon mer noga med hur de ser ut, på kontot som bara hennes vänner kan se behöver hon inte bry sig lika mycket.

Natalie dansar street- och jazzdans flera dagar i veckan men skulle aldrig lägga upp bilder från någon av sina dansuppsvisningar eftersom hon inte tycker att hon ser ut som sig själv med scenminket på. För henne är det viktigt att man försöker vara sig själv när man tar selfies. Men det är inte alltid så lätt.

– Förr log jag jättemycket med tänderna, det gör jag inte sedan jag fick tandställning, säger Natalie. Jag fixar mig inte för att ta en selfie men det är klart att jag tänker på om jag ser bra ut.

**I VÅR UNDERSÖKNING** visar det sig att nästan 75 procent av de selfieaktiva tycker att det är viktigt att se bra ut på bilderna de lägger upp. Vad “bra” innebär är naturligtvis individuellt men man är noggrann med vilken



Rembrandt tog också selfies. Här som 24-åring har han redan ett tiotal självporträtt i bagaget.

typ av bilder som läggs upp. Bilder som man själv är nöjd med och som genererar positiva reaktioner kan fungera som en boost för självkänslan.

– Positiva kommentarer, så kallad love-bombing, kan naturligtvis vara stärkande. Det luriga är om det på längre sikt förstärker bilden av att utseende är viktigt och man alltmer bygger sin självbild kring det, säger Carolina Lunde, fil. doktor och lektor vid psykologiska institutionen på Göteborgs universitet, där hon forskar om internet och ungdomars identitetsutveckling.

**FÖR NATALIE** är kommentarerna mest en kul grej men hon förstärker att det kan vara en viktig del för många.

– Jag tror att många lägger upp selfies för att det ger dem positiva tankar om sig själva, säger Natalie. Jag har en del kompisar som har dåligt självförtroende fast de är jättesnygga. Då tvingar jag dem ibland att lägga upp bilder ändå.

Att känna press från kompisar till att lägga upp selfies kan vara svårt. En viss mängd bilder kan nästan ses som förväntade, samtidigt är det en balansgång innan selfie-uppdateringarna riskerar att blir för många i andras ögon.

– Jag vet vissa som lägger upp selfies varje dag. Då måste man ju ändå tycka att man är ganska snygg, säger Natalie.

– Det finns en dubbelhet i det där. Samtidigt som det finns en norm att man ska vara naturlig och inte bry sig, så finns också en

stark press att ändå se ut och agera på ett visst sätt, säger Carolina Lunde.

Hon förklarar att kroppsuppfattningen har stor betydelse för den allmänna självbilden. Hur man trivs med sig själv beror alltså till stor del på hur man trivs med sin kropp. En negativ kroppsuppfattning kan stjäla mycket tankekraft och känslomässiga resurser och nätet blir ytterligare ett forum där utseende och kropp kan hamna i fokus. Hon tror inte att behovet av att få bekräftelse nödvändigtvis behöver vara större på nätet än vad det är i övriga livet, men på sociala medier blir den bekräftelse man får – eller inte får – extra synlig. Varje like och kommentar kan räknas och jämföras med andras.

Men Carolina Lunde förklarar också hur sociala medier erbjuder en möjlighet till att själv kontrollera och styra sin bild av vad som är betydelsefullt.

– Man är själv så aktiv i vad man tar del av och vad man skapar. Idag är det en självklar del av ungas verklighet och de har strategier för att hantera det.

**ATT SELFIES OCH** sociala medier tar upp tid och tanke bland unga kan leda till stress. 13 procent av de svarande i vår undersökning säger att de känner sig pressade att lägga upp selfies. Pressen att vara med på sociala medier kan handla om att man är rädd för att missa saker och lämnas ute ur en gemenskap som följer med in i vardagen. Att missa den senaste uppdateringen eller att inte delta i konversationer på sociala medier kan vara lika svårt som att gå miste om andra sociala händelser och hamna vid sidan av.

Närmare 40 procent av de som deltog i undersökningen säger att de egentligen skulle vilja ägna mindre tid åt sociala medier. Jämfört med bara fem procent som säger att de skulle vilja lägga ner mer tid.

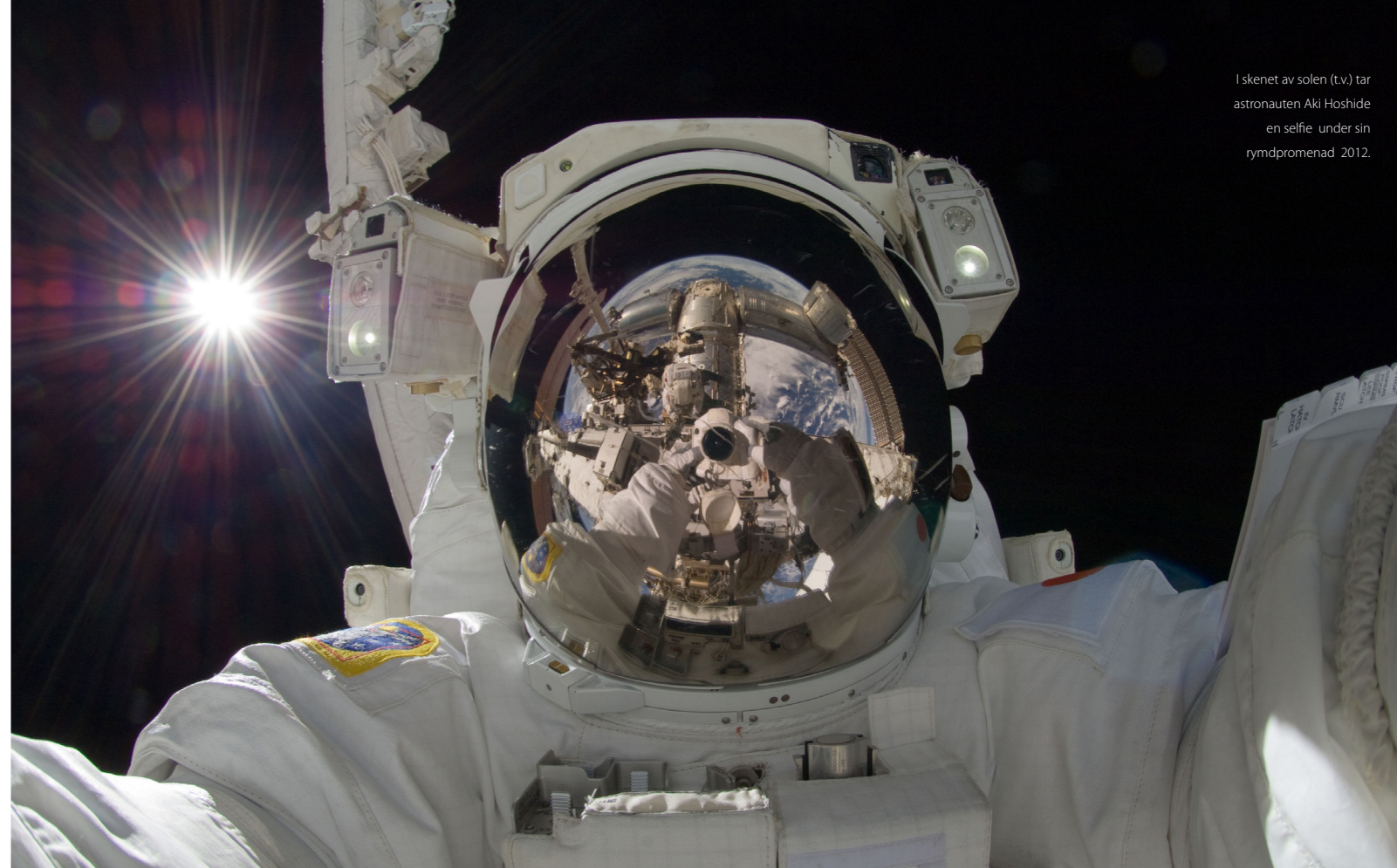
Tove är 14 år gammal och bor i Göteborg. Hon lägger upp selfies om hon vill visa upp en ny hårfärg eller någon annan förändring. Tidigare kände hon sig pressad att lägga upp minst en bild om dagen, en inställning som förändrats under senare tid för henne.

– När man inte är inne lika ofta på sociala medier känner man inte pressen på samma sätt, säger hon.

Men hon är fortfarande en aktiv användare



Foto: Jean-Jacques Milan



I skenet av solen (t.v.) tar astronauten Aki Hoshida en selfie under sin rymdpromenad 2012.

## 44 procent tyckte att det var viktigt att få likes och kommentarer

och ser fördelarna med det. Genom de selfies och andra bilder som hon lägger upp kontrollerar hon sin närvaro på sociala medier. Det ger henne frihet att få bestämma över hur andra personer ser henne.

– Det bästa med selfies är att man kan lägga ut sig själv från sin bästa sida och visa upp det man vill att andra ska se, förklarar hon.

**PRECIS SOM MARGARETA** Gynning säger så vill man visa upp sitt “goda liv”. Det är en möjlighet att välja sin identitet. För unga blir detta särskilt viktigt eftersom det är under ungdomsåren som man börjar skapa sin självständiga identitet. Men enligt Gynning följer selfies ofta stereotypa mönster och man riskerar att tidigare formas in i könsrollerna om vanan att ta selfies kryper allt lägre ner i åldrarna. Tove påpekar att hon ser en stor skillnad mellan vad killar och tjejer i hennes omgivning lägger ut.

– Tjejer tar bilder uppifrån där de visar urringning och är mer sexualiserade för det ger mycket likes. Killar tar mer helkroppsbilder när de står framför spegeln i sin nya jacka.

Tove tycker att det är orättvist att det är så stor skillnad på tjejer och killars bilder och att det värsta med selfies är hur folk dömer en.

Även om det är något som hon medger att hon själv gör då och då, trots att hon vet att det är en del av problemet.

– Är det en person som man verkligen avskyr

snackar man skit om allt som den lägger ut.

I högstadiekorridoren börjar det närma sig lunchtid. Långsamt strömmar ungdomarna mot matsalen i klungor. En verklighet går de i just nu, en annan har de i fickan. Den ena går att försköna, den andra är svårare att rå på. En selfie är en persons egna avbildning av sig själv och det man väljer att visa upp.

– Att ta selfies är ett behov vi har. Det handlar om hur man vill bli sedd och om att söka kontakt med andra, säger Margareta Gynning.

Det behöver alltså inte vara ett problem att unga lägger upp mycket bilder av sig själva på sociala medier. Det är heller inget som den äldre generationen enbart bör avfärda som ytligt trams. Margareta Gynning säger att de äldre borde diskutera med yngre om att öppna upp sig och prova olika saker istället för att bara följa vad alla andra gör.

– Jag tror på sociala medier och att dela information om oss själva. Vi lever inte som ensamma individer, vi tillhör ett kollektiv. Om vi kan diskutera tillsammans om våra olika levda upplevelser, då växer vi.

*\*Sofia, Natalie och Tove som förekommer i reportaget heter egentligen någonting annat.*

### Så gjordes undersökningen:

I mars 2015 besvarade 332 högstadieelever en enkät om hur de använder sig av selfies och hur de upplever att det påverkar dem. Enkäterna delades ut bland elever på sex olika högstadieskolor i tre olika kommuner i Västra Götaland.

### ORDLISTA

**Att lägga upp** • att publicera texter eller bilder på sociala medier och andra plattformar

**En likeraket** [lajjk-rakeet] • när en publicerad bild eller text på sociala medier snabbt får en stor mängd “gilla-markeringar”

**Att fotobomba** • att vara med i bakgrunden på någon annans bild utan att de vet om det. Extra populärt blir det när kändisar fotobombas en bild. De blir ofta likeraketer (se ovan)

**Att lovebomba** [lavv-båmba] • när man ofta skickar positiva kommentarer till andra, med uppmuntrande inlägg

**Att snapa** [snääpa] • att skicka bilder till varandra via appen Snapchat

**Selfiepinne** • ett hjälpmedel som håller i telefonen när man tar en selfie. Underlättar om man vill slippa få med sin arm i bilden. Selfiepinningar har förbjudits på en del museum runt om i världen, bland annat på Louvren och på slottet Versailles i Frankrike

**IRL** • förkortning för uttrycket in real life som kan översättas till i verkliga livet