

PHONOGRAPHER

voor en over smartphone fotografie

**PAULA RAE
GIBSON**

**TUTORIAL
ERIK WENNEKES
HIPSTAMATIC**

**APP
SNAPSEED**

**INDRUKWEKKENDE
VRIENDSCHAP
JEFFREY BAKKER**

**FOCUS
HOOGSENSITIEVE
SMARTPHONEFOTOGRAFIE**



€ 7,95 nummer
01 | 18

HSP

Jeroen Hindriks



De focus van een hoogsensitieve smartphonefotograaf

Niet alleen de techniek van de camera is van invloed op de gewenste afbeelding, ook de persoonlijkheid van de fotograaf speelt een grote rol. Zo heeft de term focus meerdere betekenissen bij een fotograaf die hoogsensitief is. Carolien Rutgers is een hsp'er, een hoog sensitief persoon.

Phonographer sprak met Carolien, smartphonefotograaf en eigenaar van een bloemenwinkel en met Saskia Klaaysen, eigenaar van Anahata Personal Coaching. Een boeiend gesprek over de verschillende lagen die de term *focus* met zich meebrengt bij hoogsensitiviteit en (smartphone)fotografie.

'Twee en een half jaar geleden heb ik mijn droom te baai opgezegd om mijn droom na te jagen en mezelf te beginnen als bloemist en stylist. En nu ben ik sinds drie maanden eigenaresse van een schitterende planterie en bloemenwinkel, Rood & Bloem, midden in de stad Utrecht. Voor mij een droom die uitgekomen is', vertelt Carolien.

Talent en valkuil

'Ik ben hoogsensitief. Mijn talent én valkuil. Ik voel iedereen een goed aan en begrijp snel wat mensen nodig hebben. Ik kan warmte geven en me heel goed inleven in iemand. Maar ik heb ook de ruimte voor mezelf nodig om op te laden. En dat is mijn valkuil, want met een eigen winkel werk je veel. Met regelmaat moet ik dan ook bewust vrije tijd inplannen voor mezelf om bijvoorbeeld met vrienden lekker te gaan eten, de natuur in te trekken of te gaan sporten. Dit soort dingen helpen mij enorm om gefocust te blijven.'





Saskia Klaaysen

Om van een vermeende valkuil een daadwerkelijke kracht te maken, richt Saskia Klaaysen zich in haar werk op de persoonlijke ontwikkeling van hoogsensatieve cliënten. Hierbij ligt de nadruk op het in balans brengen van hoofd (ratio) en hart (gevoel). Zij is gespecialiseerd in het begeleiden van hoogsensatieve personen, ondernemers en hun teams die meer authentiek en op gevoel willen ondernemen.

Diepgaand

Saskia legt uit dat Elaine Aron (Amerikaans psychotherapeute) en onlangs Elke van Hoof (Belgisch klinisch psycholoog) wetenschappelijk hebben bewezen dat het brein van een hoogsensatief persoon anders werkt. Het belangrijkste kenmerk van hoogsensitiviteit is de diepgaande informatieverwerking. Dat houdt in dat alle zintuiglijke prikkels dieper in het brein worden verwerkt, gecombineerd of verbonden met andere informatie.



Hierdoor is het associatief vermogen van een hoogsensitief persoon groot. Alles wat een hsp'er ziet, hoort, voelt, ruikt, proeft of via beweging waarneemt, wordt diepgaand verwerkt. Hoogsensitieve (smartphone)fotografen kunnen daardoor te lang nadenken over een beeld. In het hoofd ontstaat zo het perfecte plaatje en een prachtige compositie. Maar is dat ook realiseerbaar ...?

Een ander gevolg van de diepgaande informatieverwerking is de overprikkeling na veel zintuiglijke prikkels in de omgeving of de interne prikkels die ontstaan door het nadenken en de gevoelens/emoties die daarbij horen. Tussentijds tot rust komen is dus zeer belangrijk, zodat het brein de gelegenheid krijgt de prikkels te verwerken en weer tot nieuwe ideeën of oplossingen te komen. Om gefocust te blijven, is het ook belangrijk jezelf van de juiste prikkels te voorzien, want dan blijf je geïnspireerd en creatief. Anders raak je onderprikkeld en kom je juist tot niets. >

Het brein van een hoogsensitief persoon werkt anders



'Smartphonefotografie is voor mij erg belangrijk in mijn vak', legt Carolien uit. 'Mijn klanten krijg ik vooral via Instagram. De afbeeldingen die ik post gaan met name over mijn producten en activiteiten. Als ik naar de veiling ga bijvoorbeeld of als ik een afbeelding van een nieuwe plant plaats. Dat volgen mijn klanten en daarom is Instagram mijn grootste verkoopbron. Dus ik focus er heel erg op dat ik dat blijf doen voor mijn werk. Dat ik tijd vrijmaak voor en aandacht besteed aan de smartphonefotografie.'

Social media

Als je onvoldoende vaardigheden en kennis van (smartphone)fotografie hebt, wordt het volgens Saskia frustrerend dat het niet direct lukt het perfecte plaatje in werkelijkheid te schieten. Hierdoor kunnen hoogsensitieve

personen ook te snel afhaken. Ze gunnen zichzelf niet de kans om het met de juiste focus onder de knie te krijgen. Of ze worden zo perfectionistisch dat ze met moeite tevreden kunnen zijn over hun prestatie. Ook trekken ze zich weleens te veel aan van de mening van anderen of de prestaties van anderen. De kunst en creativiteit zitten hem hierbij dan ook vooral in het vasthouden van de eigen visie en regie. Uiteraard vraagt dit wel doorzettingsvermogen om de vaardigheden aan te leren goed om te gaan met smartphone of camera, belichting en techniek.

Blij wakker

'Voor mij is promotie via smartphonefotografie in combinatie met social media vooral makkelijk, eenvoudig en heel gebruiksvriendelijk', vervolgt Carolien haar verhaal.

Fotografie vraagt om balans tussen denken, zien en gevoel

'Maar vooral deel ik mijn afbeeldingen op Facebook, Instagram of stuur ik ze rechtstreeks naar klanten om mijn inspiratie te delen. Een afbeelding is voor mij goed genoeg als een foto of compositie goed vóélt. Smartphonefotografie is voor mij eigenlijk ook vooral m'n gevoel volgen. Heerlijk om te doen en een mooie combi met mijn vakgebied. Ik wil niet alleen mijn werk laten zien, het is voor mij ook heel fijn om met smartphonefotografie mijn gevoel te uiten. Ik laat via mijn fotografie zien wat ik belangrijk vind en waar ik voor sta. Het is mooi om te zien dat als je je passie en droom najaagt, alles op z'n pootjes terecht kan komen. De weg is nooit recht, maar wat word ik elke dag blij wakker!'

Kracht

Tot slot zegt Saskia dat smartphonefotografie of fotografie in het algemeen vraagt om balans tussen denken, zien en op gevoel durven werken. Leren door te doen en te ervaren. Ratio en gevoel zijn nogal eens uit balans bij

hsp'ers. 'Als aan dit aspect bewust aandacht is besteed, kunnen hoogsensitieve (smartphone)fotografen bij uitstek zeer getalenteerd zijn door hun creativiteit, gevoel voor sfeer, hun manier van kijken of focus', gaat Saskia verder. 'Ze kunnen daardoor de dingen en mensen net iets anders in beeld brengen dan gemiddeld, omdat ze zich bewust zijn van de kleinste details. Zo maak je van je vermeende valkuil een kracht.'

