



# Het PERFECTE plaatje

Sinds we foto's eenvoudig kunnen bewerken op onze smartphone, zijn we allemaal getransformeerd tot ware filterfotografen. Maar of dat nou goed voor ons gemoed is...

TEKST WENDY VAN POORTEN BEELD ISTOCK

Het was halverwege 2010. Ik had een gloednieuwe, zwarte iPhone 4 (die had toen voor het eerst een selfiecamera) en downloadde de app Hipstamatic voor €1,59. Ik had al eerder apps geïnstalleerd waarmee ik bijzondere effecten op foto's toe kon passen, maar deze app was anders. Professioneler. Completer. En vooral: verslavender. Ik kon uren zoet zijn met het zoeken naar de juiste combinatie van 'lens' en 'filmrolletje', zodat mijn foto's er niet langer uitzagen als gewone kiekjes, maar als kunstwerkjes die wat mij betreft in een museum thuishoorden. (Het MoMa, minstens.) Een paar maanden later werd Hipstamatic door Apple verkozen tot app van het jaar. Maar er was inmiddels ook een concurrent bij gekomen die deze fotobewerkings-app-voor-wannabe-hipsters binnen no-time zou vermorzelen: Instagram. Instagram had niet alleen goed nagedacht over kekke filters (Earlybird! Brannan! X Pro II!), maar ook een compleet sociaal netwerk aan de app toegevoegd waarop je foto's makkelijk kon delen met vrienden, vage bekenden, en de rest van de wereld. Eind 2010 – twee maanden na de lancering – had Instagram meer dan één miljoen gebruikers. Inmiddels zijn het er meer dan 800 miljoen. Ook afgelopen jaar stond Instagram weer in de top vijf van meest gedownloade apps. Het gebruik van een filter is gemeengoed geworden. Sterker nog, alleen 'een filtertje' is voor de meeste mensen allang niet genoeg meer.

Tegenwoordig lijkt het wel alsof de gemiddelde foto eerst door drie verschillende fotobewerkingsapps heen is gehaald (eentje voor het verwijderen van vlekjes, eentje voor de optimale scherpte-diepte, eentje voor het kleureffect) voordat je 'm voorbij ziet komen op social media. De uitdrukking 'alles door een roze bril bekijken' zou gemoderniseerd moeten worden. Want het perfecte leven? Dat zie je tegenwoordig door een Instagram-filter. En daar is niets mis mee. Of, eh... Misschien toch wel?

## WAAROM WE FILTEREN

Voor ieder fenomeen geldt: dat moet grondig onderzocht worden. En dus hebben diverse Amerikaanse wetenschappers hun tanden gezet in het gebruik van fotofilters op social media als Instagram. Want waarom doen we dat eigenlijk, zo'n foto bewerken? Het antwoord is vrij simpel: we willen de foto die we gemaakt hebben nóg beter maken

## Instagram staat in de top 5 van de meest gedownloade apps

dan-ie al is. Hij moet er zo mooi mogelijk uitzien. We gebruiken filters om bepaalde effecten toe te passen (lekker moody in zwart-wit), kleuren te manipuleren, of om een specifiek object op de foto alle aandacht te geven. Maar meestal willen we een plaatje

## FIJNE FILTERS

Als je plechtig belooft ze niet alleen te gebruiken om anderen de loef mee af te steken, willen we je best verklappen wat nou de fijne filterapps voor je vakantiefoto's zijn...

### • Professioneel

Er zijn diverse apps waarin je je foto's semi-professioneel kunt bewerken, en die een stuk makkelijker werken dan Photoshop. Probeer bijvoorbeeld Snapseed, VSCO of Afterlight 2 en verbaas je over wat je allemaal kunt

### • Selfies

Hartstikke egocentrisch, toch leuk: selfies. Haal jezelf bijvoorbeeld door Facetune, YouCam Perfect of Perfect 365, en je tanden zullen witter lijken dan ooit. En, oh... Zijn je ogen nou groter geworden?

### • Extra

Download Fragment om geometrische effecten aan je foto's toe te voegen, Lens Distortions voor mooie draaischaal touch-ups, of Snow voor meer gezichtsfilten dan Snapchat heeft

vooral specialer, leuker en unieker maken, met als doel: indruk maken op iedereen die de foto te zien krijgt. 'Kijk mij en mijn goddelijke lijf hier op dit witte strand!' Volgens onderzoeker Lydia Manikonda van Arizona State University heeft een foto waar een filter overheen is gegaan nog een prettig neveneffect: 'Instagram-gebruikers proberen op hun feed hun emoties visueel over te brengen. Maar daarbij is gebleken dat foto's waar filters op zijn toegepast, vaker bekeken worden en meer reacties krijgen dan ongefilterde plaatjes.' Om precies te zijn: ze hebben 21 procent meer kans om gezien te worden en 45 procent meer kans op een reactie. Filters werken. Je weet uit eigen ervaring inmiddels zelf wel hoe lekker het voelt om met een hartje beloond te worden voor je prestatie (dopamine!), dus je begrijpt: je zou wel gek zijn om geen filter te gebruiken. Alles voor de likes, of niet? (Mocht je je overigens afvragen waarom er zo veel bewerkte selfies op Instagram staan: foto's met gezichten crop krijgen 38 procent meer likes en 32 procent vaker reacties dan foto's zonder gezicht crop. Dus als je over je gezicht een gezellig filtertje legt, schieten je statistieken als vanzelf omhoog.)

## Met een filter heeft je foto 21 procent meer kans om gezien te worden

## FOUTLOOS BESTAAN

We passen niet alleen graag een Valencia'tje toe om de kans op beloning voor de geleverde prestatie te vergroten. Nee, het gebruik van filters op social media hangt ook nauw samen met de drang naar perfectie waar onze samenleving in de afgelopen jaren steeds meer verslaafd aan is geraakt. Kinderen moeten van jongs af aan presteren, omdat ouders bang zijn dat ze anders geen goede toekomst hebben. Gewoon 'goed' is al lang niet goed genoeg meer. Volgens de Britse onderzoekers Thomas Curran en Andrew Hill ontstaat daardoor 'een irrationeel streven naar een foutloos bestaan, dat wordt gecombineerd met keiharde zelfkritiek.

Mensen zijn continu bezig hun eigen imperfecties te verbeteren. En sociale media als Facebook, Instagram en Snapchat bieden een platform waarop je de gecureerde, perfecte versie van je eigen leven kunt vergelijken met dat van anderen.' Photoshop werd vroeger alleen gebruikt voor het pimpen van afbeeldingen in glossy's en het zo mooi mogelijk maken van reclameposters op A1-formaat. Maar anno 2018 is 'een foto bewerken'

iets wat je snel tussendoor in de bus of trein doet. Even een pukkel wegpoetsen, even die huid wat minder rood maken, en hé, misschien is het wel slim om het contrast aan te passen, zodat het er allemaal wat smoother uit ziet... We draaien elkaar helemaal gek met de perfecte plaatjes die we delen op onze social accounts. Palmboom hier, festival daar – je voelt jezelf al snel niet goed genoeg op het moment dat je je onderdompelt in de Instagramfeed van anderen. Want zij hebben een veel leuker leven dan jij, lijkt het. En om jezelf dan wat beter te voelen, plaats je zelf óók weer een foto op social die vrij weinig te maken heeft met de werkelijkheid, in de hoop op lovende reacties. Het is een vicieuze cirkel waar je moeilijk uit kunt komen. En dat brengt risico's met zich mee.

## NEGATIEVE VIBE

Perfectionisme wordt onder andere in verband gebracht met burn-outs, depressies en eetstoornissen. En, niet verwonderlijk, maar toch vrij shocking: Instagram kan een slecht effect hebben op je gemoedstoestand. Uit een groot Brits onderzoek naar social media blijkt dat van alle social media Instagram de negatiefste uitwerking heeft op de mentale gesteldheid van jonge mensen – veel meer dan YouTube, Twitter,



Facebook of Snapchat. Zo kunnen al die fijne gefilterde plaatjes op Instagram een slecht zelfbeeld veroorzaken, vrees om dingen te moeten missen, pestgedrag, slaapgebrek, en depressies, angststoornissen en gevoelens van eenzaamheid. Als je het zo achter elkaar ziet staan, vraag je je misschien af waarom het überhaupt nog is toegestaan om de app te downloaden zonder eerst een psychologische test te hoeven doen... Het is overigens niet alleen maar negatief wat er over het meest gelikete zusje aan de socialmediaboom te zeggen valt. Instagram scoort wel degelijk goed op het gebied van zelfexpressie en het ontwikkelen van je eigen identiteit, en het belang daarvan moet niet onderschat worden. Het kan je nieuwe vrienden, of zelfs een carrière opleveren – vraag dat maar aan de gemiddelde influencer. Toch zijn de Britse onderzoekers van mening dat het een goed idee is om social

#### KUNSTWERKJES MAKEN

De gemiddelde telefoan heeft tegenwoordig een steenpaende camera, en met een klein beetje hulp van de bewerkers van deze fotograafbeoordelingen krijg je zo vaak iets wat zoals nooit tevoren.

- **Annegien Schilling - *Imagine, Shoot, Create* (Kosmos, €20)** Je kent Annegien misschien beter van haar Instagram account @fotobing. In deze in haar boek legt ze uit hoe je zelf ook dit soort arty knipjes maakt met behulp van apps.
- **Anki Wijnen - *Shoot! en Snap!* (Snor, €20)** Anki zit achter de blog Zilverblauw.nl waarop ze razendsnelle foto's doelt. Er prijkt haar stijlje ook in de smartphonevingers, krijgen dankzij haar boeken.
- **Aimee Song - *Capture your style* (Abrams, €18)** Als iemand weet hoe je een mooi Instagram account bij elkaar fotografeert dan is het Aimee van @sincerelyaimee.

media te verplichten hun gebruikers een icoon of watermerk op bewerkte afbeeldingen te laten plaatsen, zodat mensen er vaker op worden gewezen dat de plaatjes die ze bekijken niet honderd procent overeenkomen met de werkelijkheid. Vergelijk het met de Franse wetgeving: daarin is sinds vorig jaar opgenomen dat commerciële partijen de woorden 'photo retouchée' moeten vermelden naast iedere afbeelding waarbij aan het lichaam van het model gesleuteld is. Het zou op de gemiddelde Instagramfeed waarschijnlijk voor nogal veel waarschuwingen zorgen.

#### EN NOU EVEN ECHT

De afgelopen maanden is Instagram Stories razend populair geworden. Het lijkt een tegenreactie op al die perfect bewerkte plaatjes die de afgelopen jaren steeds vaker voorbij kwamen op je timeline. In je Stories mag je echt en niet-zo-perfect zijn. De foto's en video's verdwijnen vanzelf weer, en niemand kan ze uitgebreid bestuderen zonder dat jij daarvan op de hoogte bent. We snakken blijkbaar naar een tikkie minder perfect, en de Stories-functie is dan ook met open armen ontvangen. We knallen gewoon weer een filmpje online waarin we dronken te zien zijn, zonder er ook maar één seconde over na te denken of onze lippenstift eigenlijk wel goed zit. Het is een verademing in vergelijking met de gemiddelde Insta-feed. Toch staat er nog steeds heel veel *fake* op Instagram en als je soms ongegeneerd in de feed van andere mensen duikt, is dat vaak zelfkastijding. Bedenk alsjeblieft wel bij al die mooie foto's van billen zonder putjes en gezichten zonder pukkels: het is geen representatieve weergave van iemands leven. En scroll even door. Want dan kom je vanzelf bij het prille begin van iemands account terecht, en daar kun je heel hard lachen over het feit dat ook zij het ooit retecóol vond om zo'n knullig diarandje (Nashville) om haar foto heen te plaatsen. En je ziet: ze had toen echt wel putjes... •