



# DECALOGUL PORTRETULUI

Despre bucuria de a te arăta așa cum ești  
Realizat împreună cu Gelu Duminică, sociolog

## 1. Nu folosi frecvent filtre pentru pozele pe care le pui pe social media.

De fapt, recomandarea noastră este să nu prea folosești filtre mai deloc, ci să te iubești atât de mult încât să te arăți așa cum ești. De multe ori, atunci când retușezi, modifici ce nu-ți place la tine. Ceea ce te poate aduce în situația în care să îți adâncești complexe.

## 2. Surprinde-ți micile imperfecțiuni în portretele pe care le faci. Cu siguranță, asta te va ajuta să le accepți mai ușor și să îți crești încrederea în tine, pentru că vei vedea că cei din jur nu doar că le acceptă, dar chiar le consideră atrăgătoare. Reversul medaliei e mult mai periculos. Conform unui studiu din 2017 al Asociației Americane de Chirurgie Plastică și Reconstrucție Facială, 55% dintre chirurghi au declarat că pacienții lor își fac intervenții pentru a arăta mai bine în selfie-uri.

## 3. Nu te lăsa păcălit de algoritmi din social media! 34% din utilizatorii care folosesc filtre, o fac pentru „a arăta mai bine” și 26% consideră că filtrele îi ajută „să aibă succes pe social media” (Sursă: sondaj realizat de Sense Solution pentru OPPO Romania, 2023). Și totuși, trebuie să fim conștienți că aplicațiile au niște algoritmi care sunt proiectați pentru a ne alimenta în mod constant cu o perspectivă sau o viziune asupra lumii bazată pe ceea ce noi urmărim în mod curent, ceea ce (ne) poate „deforma” realitatea.

„Conștientizarea este marea reușită”, spune psihiatra Josie Howard, cea care a studiat efectele fenomenului de „body dysmorphia” asupra tinerilor și adolescenților din Austin, Texas. Tot ea ne atrage atenția că există o conexiune clară și strânsă între filtrele pe care le folosim în mediul online, stima de sine scăzută și încrederea în forțele proprii.

## 4. Surprinde imagini spontane, când nu ești pregătit! Te-ai gândit că o persoană poate fi comparată cu un ananas? Chiar dacă stratul exterior: fizicul sau felul în care se îmbracă este unul mai atipic, ceea ce contează este interiorul. Pentru a ajunge însă la cea mai dulce și importantă parte trebuie să înlături exteriorul, așa că nu lăsa pe nimeni să te judece pentru chestii care nu contează cu adevărat. Sufletul este cel mai important „conținut” de care trebuie să avem grijă.

## 5. Nu reacționa la bullying! În online sunt mulți oameni care simt nevoia să critice și, de multe ori, critica lor are forme destul de violente. Acei oameni folosesc cuvinte dure cu scopul de a te răni și de a-i face pe ei să se simtă superiori. Nu intra în jocul lor și bucură-te de ceea ce ești! Tu știi ce ai simțit când ai făcut acea poză pe care ai urcat-o în social media și că ai vrut să împărtășești emoțiile tale cu cei din jur. Dacă cuiva nu-i place cum arăți, e fix problema lui. Nu transforma problema lui în problema ta și continuă să te bucuri de cine ești cu adevărat.



# DECALOGUL PORTRETULUI

Despre bucuria de a te arăta așa cum ești  
Realizat împreună cu Gelu Duminică, sociolog

**6. Cultivă prietenii reale și interacțiunea directă cu cei dragi!** Undeva în mijlocul piramidei lui Maslow (piramida nevoilor) este prezentă nevoia de apartenență (la grup). Validarea și sprijinul real nu vin de la cei cu care interacționăm online, ci de la cei cu care interacționăm fizic și cu care avem un istoric de acțiuni bazate pe valori comune. Ei contează cel mai mult și tot ei ne ajută să ajungem la nevoile superioare din piramidă, respectiv la stima de sine și autorealizare. Așa că pentru a ajunge unde ne dorim, și anume la o stimă de sine reală și sustenabilă, trebuie să realizăm care sunt părerile care contează cel mai mult!

**7. Alege cu grijă persoanele pe care le urmărești!** Potrivit studiului OPPO, 10% din cei care își editează fotografiile o fac pentru a arăta ca persoanele publice pe care le admiră. În primii ani ai platformelor de socializare, cei mai puternici „influenceri” aveau mereu un look impecabil. Numai că în ultimii ani, lucrurile s-au schimbat fantastic și normalitatea corporală, valorile promovate și mesajul multor persoane publice au înlocuit „look-ul”. Așadar, urmărește-i pe cei cu ale căror mesaje și valori rezonezi, nu pe cei care prezintă o imagine perfectă.

**8. Selfie cu bucurie!** Pentru un portret reușit, contează foarte mult unghiul pe care-l folosești (pentru a face fotografia), cum folosești lumina naturală, utilizarea modului portret și setările camerei care să te avantajeze. Peste toate acestea, care țin de performanța camerei de pe telefon, e musai-musai să zâmbești și cu ochii și să transmiți emoție. Adică, e nevoie de o combinație bună între tehnică, bucurie și umanitate!

**9. La stânga, te rugăm!** Ai auzit de „left cheek bias”? Există cercetări extrem de serioase realizate de niște profesori din Australia care ne spun că cele mai de succes portrete din social media sunt cele făcute din partea stângă. Și asta doar pentru că partea stângă este controlată predominant de emisfera responsabilă cu emoțiile.

**10. Apelează la fotografierea continuă!** Utilizează modul de fotografiere continuă al camerei și fotografiază un anumit moment în rafale pentru a te asigura că ai o mulțime de fotografii din care să alegi. Din „o mulțime”, selectează 10 care îți plac. Și din cele 10, postează-o pe cea care îți face sufletul să zâmbească.

*OPPO te încurajează să fii tu însuși și să faci din portretele tale un manifest pentru naturalețe!*

oppo