

ZA KULISAMI „IDEALNYCH” ZDJĘĆ,

czyli jak
Instagram
wpływa
na naszą
samoocenę
i jakość relacji?

tekst: BARBARA WESOŁOWSKA-BUDKA

Z filtrem czy bez filtra? Oto jest pytanie... Pytanie, które zadaje sobie codziennie większość spośród ponad 2 mld użytkowników Instagrama podczas wrzucania zdjęć na ulubioną platformę społecznościową. Regularnie sprawdzają liczbę obserwatorów oraz lajków pod zdjęciami, każde powiadomienie przyprawia ich o dreszcze rozkoszy i niepokoju, a w głębi ducha cały czas zastanawiają się, dlaczego nie jest tak idealnie, jak być powinno. Bo powinno, prawda? Przecież tak mówi Internet...

Żyjemy w świecie wirtualnym czy świat wirtualny żyje w nas?

Zgodnie z danymi z 2023 r. ponad jedna czwarta populacji naszej planety przynajmniej raz w miesiącu korzysta z Instagrama. Dane te pochodzą z raportu *Business of Apps Instagram Revenue and Usage Statistics (2023)*. Jeżeli weźmiemy pod uwagę, że znaczna część użytkowników platformy to mieszkańcy krajów wysokorozwiniętych, nagle okazuje się, że większa część społeczeństwa zachodniego, naszego społeczeństwa, korzysta aktywnie z Instagrama. Jakie ma to znaczenie dla przeciętne go człowieka? Ogromne.

O tym, że media społecznościowe znacznie wpływają na pogorszenie stanu zdrowia psychicznego, mówi się już od lat. Wciąż słyszymy, że młodzi ludzie odczuwają ogromną presję, aby doskonale prezentować się na zdjęciach i zebrać jak największą liczbę obserwatorów. Jednocześnie bezustannie starają się dorównać wyidealizowanym wizerunkom celebrytów oraz influencerów. Stworzone przez nich kanony piękna powstają za sprawą niezliczonych filtrów, setek godzin pracy w Photoshopie oraz przy gigantycznych nakładach finansowych za inwestowanych w marketing i reklamę. Niestety nie każda osoba zdaje sobie z tego sprawę.

Jak Instagram kształtuje nasze postrzeganie świata?

Instagram jest właśnie tym miejscem, w którym estetyzacja rze-

czywistości osiąga najwyższy wymiar. Początkowo platforma służyła przede wszystkim do dzielenia się zdjęciami, jednak obecnie stała się potężnym narzędziem marketingowym służącym do kształtowania norm społecznych, kanonów estetycznych, a także oczekiwań w stosunku do tego, co uważamy za atrakcyjne, wartościowe czy godne pożądania. Na każdym kroku Instagram formuje nasze postrzeganie rzeczywistości, choć nie zawsze zdajemy sobie z tego sprawę. Przykład?

Influencerzy nieustannie polecają nam produkty, których zakup, zgodnie z ich zapewnieniami, ma odmienić nasze życie. A przecież pragniemy być tacy, jak nasi instagramowi idole, więc... kupujemy. Nowa bluzka, kolejne okulary, trzynasta szminka lub nowy zegarek pojawiają się w naszej kolekcji. Robimy świetne zdjęcie, wstawiamy do sieci, przybywa lajków, ale coś jest nie tak. W lustrze nadal nie wyglądamy tak dobrze, jak byśmy chcieli, jak ci piękni ludzie z social mediów. Cóż, nic dziwnego. Instagram słynie z najnowocześniejszych technologii, które pozwalają bez większego problemu upiększyć każde zdjęcie czy film wrzucane do sieci za pomocą filtrów. Wyszczuplanie, redukcja zmarszczek, dodanie woluminu – wszystko to można zrobić w przeciągu kilku minut. Naśladujemy wzorce wykreowane w przestrzeni wirtualnej fikcji i chcemy wprowadzić je do naszego życia. Obecnie mówi się już nawet o zjawisku instagramizacji świata. Na czym ono polega?

Zinstagramowany świat

Jest to świat postrzegany przez pryzmat treści umieszczanych na Instagramie. Świat, w którym realne doświadczenia, interakcje i przeżycia są nie tylko upiększane i odpowiednio filtrowane, lecz także dostosowywane do internetowych trendów. Nie publikujemy zdjęć nudnych i nieudanych, nie opowiadamy świata o przypalonym obiedzie czy o sobocie przesiedzianej na kanapie w piżamie. Zwyczajne, codzienne życie nie zapewnia popularności i lajków. Skoro otacza nas normalny świat, to w sieci pragniemy oglądać inne rzeczy, nowe, a przede wszystkim piękne. A potem chcemy upiększać naszą rzeczywistość, która – mimo największych starań – nigdy nie zbliża się do instagramowego ideału. I tak wpadamy w błędne koło.

Przekłada się to także na zmianę naszych zachowań i przyzwyczajzeń. Podczas pobytu w restauracji ważniejsze jest dobre zdjęcie posiłku niż jego smak. Na wakacje pakuje się ubrania z myślą o planowanych fotkach, a nie o prognozie pogody. Ba, samo miejsce pobytu bywa często wybierane z myślą o pięknej scenarii do robienia sesji fotograficznych. W pogoni za dobrymi kadrami samo doświadczenie staje się nieistotne. Otaczający nas ludzie służą za fotografów lub modeli, a niekiedy nie za towarzyszyków do rozmowy lub spędzania razem czasu.

Wielu z nas odczuwa dyskomfort, będąc pod stałą presją, by odnosić się do estetyki dominującej w świecie Instagrama. Z jednej stro-

Zwyczajne, codzienne życie nie zapewnia popularności i lajków. Skoro otacza nas normalny świat, to w sieci pragniemy oglądać inne rzeczy, nowe, a przede wszystkim piękne. A potem chcemy upiększać naszą rzeczywistość, która – mimo największych starań – nigdy nie zbliża się do instagramowego ideału. I tak wpadamy w błędne koło.

ny jesteśmy zachwyceni możliwościami, jakie daje nam platforma, lecz z drugiej zastanawiamy się, czy tak silna koncentracja na wizerunku nie jest powodem utraty kontaktu z rzeczywistością. Czy nie warto czasem zostawić telefon w kieszeni i doświadczyć świata na własne oczy? Bez filtrów i zaaranżowanych ujęć.

Czarne, białe... a może jednak szare?

W erze mediów społecznościowych ludzie mają tendencję do widzenia świata w czarno-białych kategoriach. Wydajemy surowe osądy na podstawie jednego zdjęcia, krótkiego filmu lub kilku zdań w opisie. Taka uproszczona perspektywa często nie pozwala jednak uchwycić pełnego obrazu sytuacji. Nie można przecież sprowadzać skomplikowanej natury ludzkich doświadczeń do zero-jedynkowych wniosków. Prawdziwe życie pełne jest odcieni szarości, które nie dają się ująć w prostych słowach i nie da się ich łatwo ocenić.

Pamiętajmy więc, że myślenie w kategoriach „coś jest czarne lub białe” nie sprawdza się w przypadku opisu rzeczywistości. Aby móc zgodnie funkcjonować w społeczeństwie, mu-

simy nauczyć się elastyczności. Oznacza to zdolność dostosowania się do innych sposobów myślenia przy jednoczesnej trosce o własne zasady oraz komfort. Dzięki temu możemy lepiej zrozumieć punkt widzenia innych ludzi i bezpiecznie zaadaptować się do ciągle zmieniających się okoliczności. Otwierając się na nowe, inne niż nasze perspektywy, możemy budować trwałe i silne relacje z partnerami, przyjaciółmi i rodziną. W końcu każdy z nas jest inny, każdy ma prawo do własnych poglądów i każdy może wyrażać się na swój sposób. Zamiast od razu wydawać osąd, zastanówmy się najpierw nad motywacją i sposobem myślenia drugiej osoby. Nie chodzi o to, by zrezygnować z własnych przekonań, lecz by postarać się znaleźć wspólny język do rozmowy.

Jak radzić sobie z internetową presją?

W świecie zdominowanym przez social media, w którym „pokazywanie” często jest ważniejsze niż „bycie”, niełatwo jest się uchronić przed ich negatywnym wpływem. Większość z nas nieraz oceniła kogoś na podstawie jednego zdjęcia, bezrefleksyjnie poddawała się najnowszym trendom

lub starała się nadmiernie estetyzować swoje życie. Jak możemy zachować równowagę między tym, kim jesteśmy naprawdę, a tym, jak chcemy być postrzegani w świecie online? Jak uchronić się przed pokusą wydawania prostych sądów?

Podstawą jest samowiedza. Znając siebie, swoje wartości i cele, łatwiej wyznaczyć sobie granice i nie ulec presji kreowania siebie na podstawie obrazów z mediów społecznościowych. Starajmy się rozmawiać ze sobą. Pytajmy się, czy dane zachowanie wynika z naszych potrzeb, czy raczej kieruje nami chęć spełnienia oczekiwań narzucanych przez otoczenie, a w szczególności przez social media. Starajmy się również sięgać do treści, które pozytywnie na nas wpływają. Wszak Internet ma przecież wiele dobrego do zaoferowania. Wybierajmy treści, które inspirują, edukują i podnoszą na duchu, zamiast tych, które wywołują w nas ciągle poczucie niedostateczności i zachęcają do niezdrowego porównywania się do innych. Warto co jakiś czas przeglądać listę obserwowanych kont i usunąć te, które nie przyczyniają się do naszego rozwoju, a już na pewno te, które wzbudzają w nas wyrzuty sumienia.

Dbajmy, by zachować autentyczność. Miejmy odwagę dzielić się ze światem naszymi autentycznymi przeżyciami. Najlepiej twarzą w twarz, bez internetowego pośrednika. Warto ograniczać czas spędzany na platformach typu Instagram, jeśli jednak ta zmiana jest dla Ciebie wyzwaniem, staraj się zacząć od drobnych rzeczy. Może to czas, by opublikować zdjęcie bez filtra? A może okazja, by opowiedzieć obserwatorom o tym, jak radzisz sobie ze stresem i zmęczeniem? Pokazując swoje prawdziwe oblicze, nie tylko tworzymy bardziej autentyczne relacje, lecz także możemy zainspirować naszych bliskich do bycia sobą. Pamiętajmy też, by nie stawiać niemożliwych do spełnienia oczekiwań

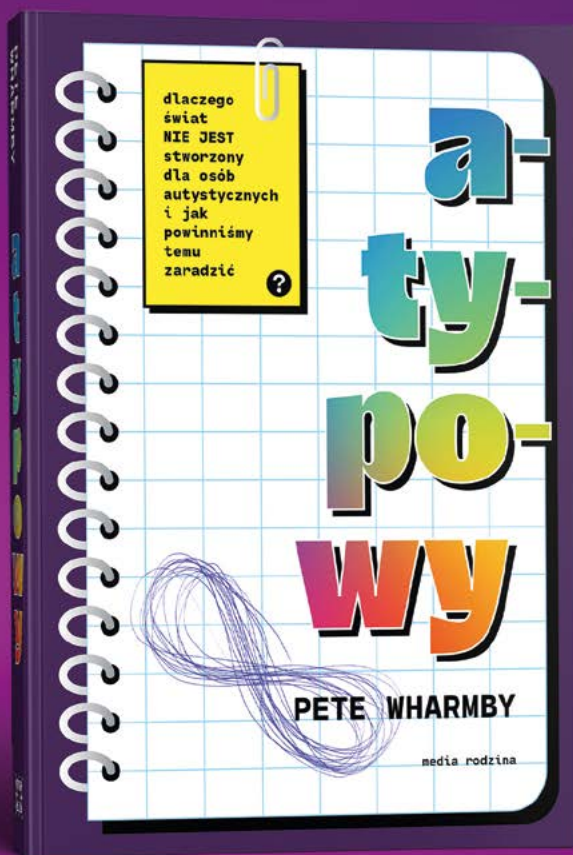
wobec innych. Nasi znajomi czy celebryci, tak jak my, mają prawo do błędu, zmarszczek, zmęczenia i nieidealnego wyglądu. Pamiętajmy, że każdy zasługuje na szacunek. Nawet jeżeli nie podoba nam się czyjś internetowy wizerunek lub się z kimś nie zgadzamy. W najgorszym wypadku wystarczy tylko „od obserwować” taki profil.

Media społecznościowe to potężne narzędzie. To, jak je wykorzystamy, zależy wyłącznie od nas. Dążmy więc do tego, aby były one miejscem pozytywnych interakcji, autentycznego dzielenia się chwilami i wsparciem dla innych, zamiast źródłem ciągłego porównywania się i niespełnionych oczekiwań. Bo przecież życie nie musi być idealne, prawda? ●

BARBARA WESOŁOWSKA-BUDKA

Psycholog, psychoseksuolog, trener, certyfikowany psychoterapeuta CBT, superwizor CBT. Właścicielka Psychokliniki – Poradnie Zdrowia Psychicznego. Wiceprezes Fundacji Psyche – Strefa Pozytywnych Myśli. Pracuje w Psychoklinika – Poradnie Zdrowia Psychicznego www.psychoklinika.pl, gdzie prowadzi konsultacje psychologiczne, seksuologiczne, psychoterapię dla młodzieży i dorosłych oraz terapię par. Pracuje w Akademii Psychokliniki, ucząc przyszłych psychologów, psychoterapeutów. Ukończyła szereg szkoleń dotyczących terapii schematu i ACT. W swojej pracy kładzie nacisk na holistyczne patrzyenie na trudności pacjenta i jego leczenie. Wykłada seminaria dla studentów, bierze udział w webinarach psychologicznych i kołach naukowych dotyczących zaburzeń psychicznych. Prowadzi profil na Instagramie [psychoterapia_i_zycie](https://www.instagram.com/psychoterapia_i_zycie).

reklama



Media Rodzina

atypowyy

NADSZEDŁ CZAS,
ABY
PRZEBUDOWAĆ ŚWIAT...

Błyskotliwa, zabawna i przełomowa książka o tym, jakie kroki powinniśmy podjąć, by uczynić świat bardziej przyjaznym dla naszych neuroatypowych dzieci, krewnych, przyjaciół i dla nas samych.

**SPRAWDŹ, CZY POTRAFISZ
ZOBACZYĆ ŚWIAT OCZAMI INNYCH!**