

Vanity **BEAUTY**

MADONNA

BAR
REFAELI

ASIA
ARGENTO

EMMA
MARRONE

LINDSAY
LOHAN

KIM
KARDASHIAN

HEIDI
KLUM

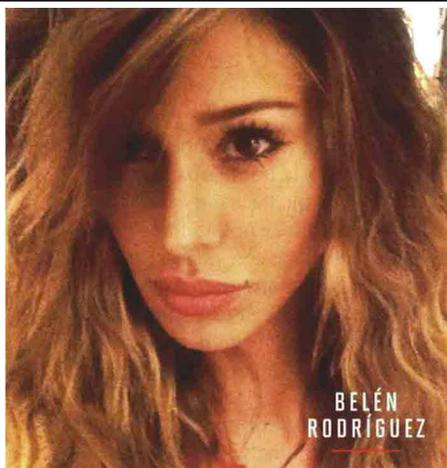
MAI *provato il* SELFIE?

La parola dell'anno racconta l'ultima mania collettiva: l'autoscatto. Le feste ne aumenteranno la produzione, noi vi diamo i consigli per ottenere la foto perfetta.

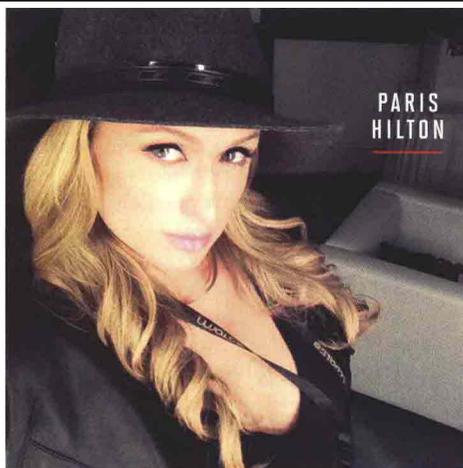
Dall'inquadratura che rende più attraenti ai filtri che nascondono le rughe e illuminano i capelli.

Piacersi è già un bel regalo

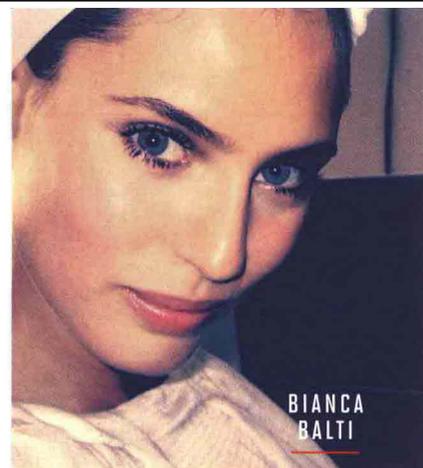
di IRENE SOAVE



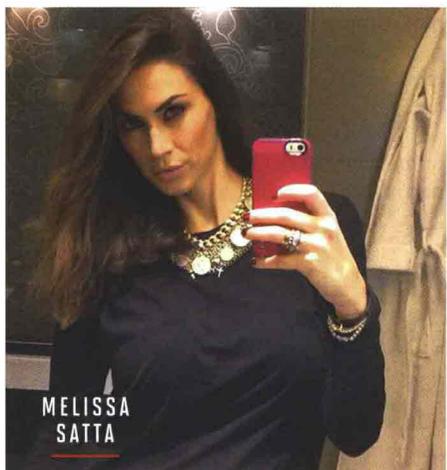
BELEN RODRIGUEZ



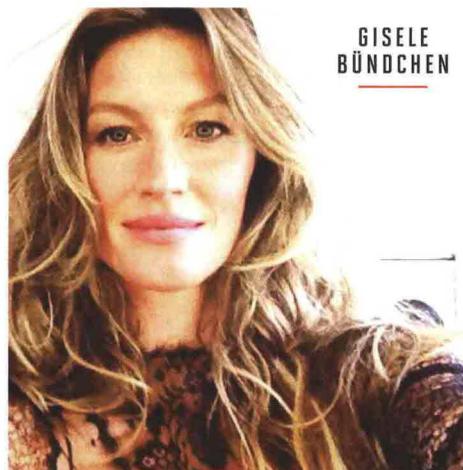
PARIS HILTON



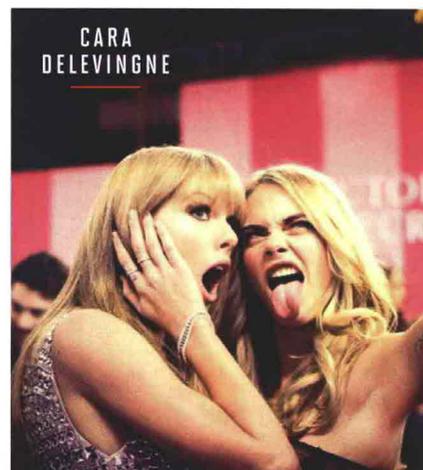
BIANCA BALTI



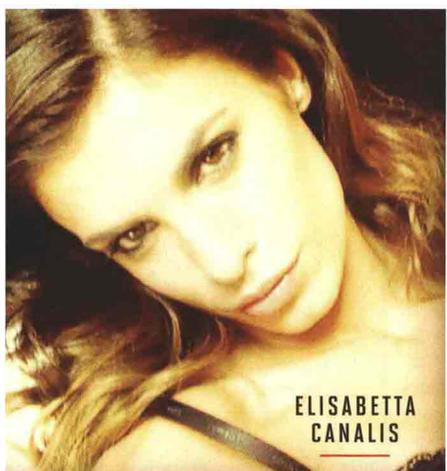
MELISSA SATTA



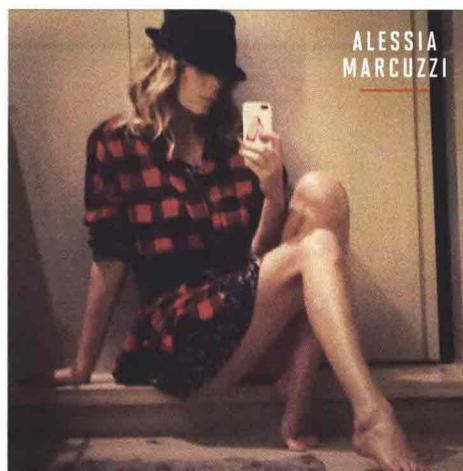
GISELE BÜNDCHEN



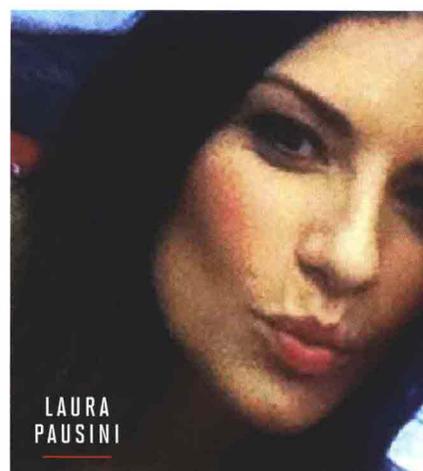
CARA DELEVINGNE



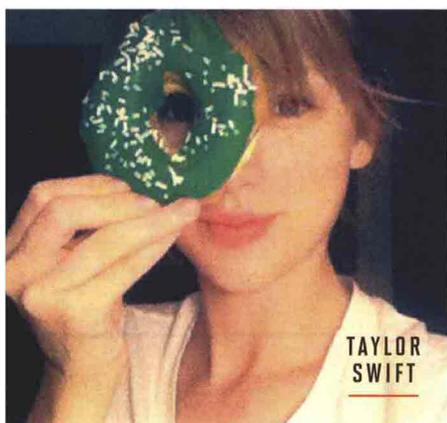
ELISABETTA CANALIS



ALESSIA MARCUZZI



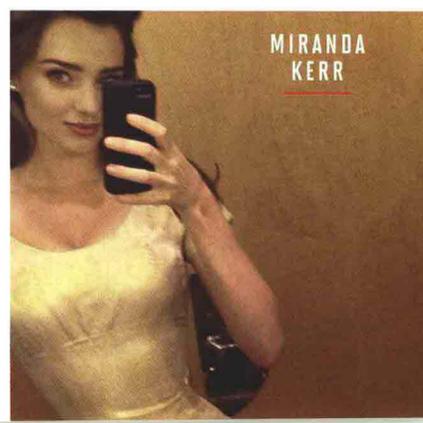
LAURA PAUSINI



TAYLOR SWIFT



LADY GAGA



MIRANDA KERR

IL 2013 STA FINENDO e lo abbiamo trascorso buona parte davanti allo smartphone, a scattarci una foto dopo l'altra. Non a caso *selfie* – autoscatto – è la parola dell'anno secondo l'*Oxford Dictionary*. Sul social network Instagram ne sono spuntati circa 100 milioni in 12 mesi, e alzi la mano chi non se n'è mai fatto uno. Trionfo del narcisismo? Non solo: a quanto pare è anche un modo per fare pace con se stessi: «Una foto non è mai un incidente. È sempre una scelta, ha sempre un perché. Farsi un autoscatto è un modo di dire “eccomi, io esisto e valgo almeno un secondo di attenzione”». A dirlo è il terapeuta Antonello Turchetti, fotografo e organizzatore del *Perugia Social Photo Fest*, dedicato a fotografia terapeutica e fototerapia (a novembre c'è stata la seconda edizione). «È una forma

di psicoterapia vera e propria», spiega, «che parte dalle immagini scattate dal paziente o da quelle in cui lui è il soggetto, per ricostruire e possibilmente guarire la sua relazione con se stesso e con gli altri». Il metodo, inventato dalla psicologa canadese Judy Weiser, è spiegato in un manuale appena uscito in Italia, *Fototerapia* (Franco Angeli, pagg. 272, euro 37). Il volume propone una serie di esercizi per conoscersi meglio partendo dall'album di famiglia o dalle cartelle foto dell'iPhone, *selfie* compresi. Un esempio: «Immaginate di farvi l'autoscatto perfetto, quello in cui vi piacete al massimo», spiega Turchetti. «Dovete scegliere luci, vestiti da indossare, accessori, potete anche posare nudi. Il passo seguente è immaginare di mostrarlo a qualcuno: al partner o a vostra madre. Quali censure

«Nel 2013 i selfie pubblicati sui social network sono stati circa **CENTO MILIONI**»

1 FONDOTINTA PERFEZIONATORE DI PELLE BB Cream 5 in 1 di Deborah (€ 11,90). **2** Cancella le occhiaie e intanto le tratta: Instant Concealer di Clarins (€ 24, da Coin). **3** Illumina e leviga i pori: Skin Perfection Trattamento Idratante Correttore Pelle Perfetta di L'Oréal Paris (€ 12,99, da gennaio). **4** Nutre e fa durare di più il rossetto: Primer Labbra di Collistar (€ 17). **5** Per un tocco di colore sulle guance: Photoready Cream Blush di Revlon (€ 13,90). **6** La mitica cipria delle dive è l'ideale per uniformare e opacizzare: Crème Puff di Max Factor (€ 14,99).

sarebbe utile mettere in atto? Che cosa dovrete improvvisamente cambiare? Se nessuna modifica è necessaria, significa che la relazione in cui siete è totalmente rassicurante. L'esercizio va poi ripetuto tenendo conto che l'autoscatto sarà dedicato a un'altra persona: che cosa volete o non volete mostrare di voi stessi?».

DENTRO L'OBIETTIVO

UN SELFIE, PERÒ, È ANCHE il massimo del controllo: «Il soggetto della foto decide tutto, dal progetto iniziale ai ritocchi», dice Turchetti. «Dato che è possibile controllare il rischio di venire male, ci si guarda in modo meno critico. Ma se da un lato questo è un modo di affermarsi, dall'altro è possibile che, poi, a questo ritratto venga dato il valore di "esame": lo metto su Facebook, vedo quanti like raccoglie e, se non ha successo, lo cancello». Non a caso sul web e in libreria proliferano i tutorial per farsi l'autoscatto perfetto. Come *Shooting Yourself* del fotografo olandese Haje Jan Kamps (Contrasto, pagg. 160, euro 9,90), che offre una top ten dei consigli per ritoccarlo. Iniziando dall'angolazione: mai dal basso, bene i primissimi piani



in cui il viso viene ritagliato, da evitare, invece, le immagini centrate alla perfezione. I miracoli avvengono quasi sempre in post-produzione, vale a dire usando Photoshop o una più semplice app come Instagram (vedi in basso). E, quindi, come spiega Kamps, è più facile venire bene aumentando contrasto e luci sui capelli per renderli più luminosi, centrando la messa a fuoco sugli occhi, e preferendo il bianco e nero al colore. Il fotografo elenca anche le app che consentono i ritocchi migliori (le prime tre: *Photosynth*, *Snapseed* e *Hipstamatic*, vedi sotto) e i trucchi per risultare seducenti senza volgarità, come quello di inquadrare

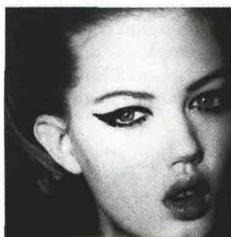
solo zone del corpo scoperte, per dare comunque un effetto nudo, ma tenendo coperte quelle più hot.

COME MI VEDO

IN QUESTA MANIA PER L'AUTOSCATTO c'è però un rischio da non sottovalutare, come ricorda Turchetti: «Quella di "venire bene in foto" a volte è un'ossessione. Se sono gli altri a stare dietro l'obiettivo, te la puoi prendere con il fotografo, invece un autoscatto che non ci soddisfa può essere demotivante. Ma prima di schiacciare "cancella", occorre fermarsi a pensare che cosa non ci piace di quella foto e perché ci si sente inadeguati. Sono proprio le immagini che ci fanno sentire peggio quelle da cui si può partire per riflettere su di sé». Con domande precise che Weiser, nei suoi esercizi, elenca: «Con gli occhi di chi ti stai guardando? Di chi è la voce che ti critica? Sicuro che sia la tua? Guardare le foto in questo modo ci può rendere consapevoli delle critiche automatiche che abbiamo interiorizzato. Da chi provengono? Le aspettative su noi stessi sono realistiche? E se proprio fossimo davvero brutti, che cosa potrebbe succederci?».

Tutti i segreti di Instagram

Via le occhiaie, un po' di luce sugli zigomi, un riflesso caldo ai capelli: con i 20 filtri vintage di Instagram venire male in foto è quasi impossibile. E lo è del tutto se il ritratto è uno dei 100 milioni di selfie postati a oggi sul social network fotografico più quotato (lo usa il 13% degli utenti Internet, con 150 milioni di profili attivi ogni mese). E se - a sorpresa - il 43% degli utenti sceglie di postare foto «al naturale», in realtà usare un filtro è il modo più sicuro per ottenere il selfie perfetto. Ecco come ottenere il massimo dai più amati (li abbiamo provati sulla top model americana Lindsey Wixson):



WILLOW

Il bianco e nero è sempre l'ideale per venire bene in foto; *Inkwell* ha un contrasto più alto e valorizza un volto truccato, *Willow* è più fluo e attenua occhiaie e gonfiori.



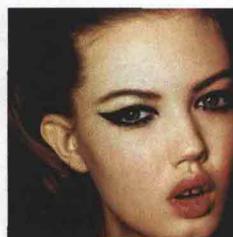
RISE

Il preferito dai make-up artist (secondo il sito *Refinery29.com*) promette luce calda e ombre sfumate. Un solo rischio: i tratti possono risultare appiattiti. Ma è perfetto per correggere i difetti e per le foto con poco trucco.



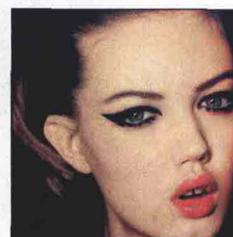
VALENCIA

Illumina, esalta i colori caldi ed è l'ideale per le pelli più pallide. Ma la sua luce aranciata tende all'effetto lampade UV, quindi è vietato a chi ha un'abbronzatura artificiale.



HEFE

Contrasto massimo e toni saturi. Ma mentre esalta i colori, evidenzia anche brufoli e rughe. Però le statistiche sono chiare: è l'effetto che in una foto ottiene più like.



BRANNAN

Le sue luci fredde e scure sono off limits per le più pallide, per chi non si trucca o si veste di chiaro.