



■ **Le Réve**

"Blijft een van mijn persoonlijke favorieten. Hij werd precies zoals ik hem in mijn hoofd had: dromerig."

DE ZELFPORTRETEN VAN JEANIQUE KATS

FOTOGRAFIE als therapie

Elke dag een zelfportret maken, steeds maar weer. Saaie bedoening... Of je moet Jeanique heten, en in weerwil van depressies en demonen het creatieve vuur in je lijf voelen branden. Dan ontstaan allesbehalve alledaagse foto's waar je uren naar kunt kijken; dan krijg je herhalingsoefeningen met 'oempf'.

TEKST Cees Visser

Oktober 2007. Jeanique Kats is zojuist gesjeesd als student dramatherapie. Wegens gebrek aan kennis en ervaring vindt ze zichzelf ongeschikt voor de arbeidsmarkt. Gehandicapt door een aan autisme verwante ontwikkelingsstoornis (PDD-NOS, waardoor ze moeite heeft met sociale interactie en samenwerking) raakt ze depressief en loopt ze tegen een burn-out aan.

Wat evenmin helpt, is het vernietigend oordeel van een oud-docent van de Haagse Koninklijke Academie van Beeldende Kunsten (KABK) op haar kleine fotoportfolio, dat zij tijdens haar filmstudie aan het Grafisch Lyceum Amsterdam (nu Mediacollege Amsterdam) had opgebouwd. Volgens de man heeft Jeanique geen visie en moet ze keihard aan de bak om enig succes op fotografisch terrein te kunnen boeken.



■ Contrast

"Hoewel het met mij persoonlijk erg goed ging, kreeg ik te maken met factoren van buitenaf. Ik had net gehoord dat een oude vriend was overleden en dat mijn oma's gezondheid hard achteruitging. Vandaar het contrast tussen zwart en wit: pijn en geluk. Ik heb bewust gekozen voor te grote handschoenen, omdat die linken naar een oude foto van mij als klein kind met mijn oma's jas aan. Ik probeerde daarmee aan te geven hoe onhandig en klein ik me voelde in deze situatie."

Jeanique: "Een klap in mijn gezicht. En ik wilde me nog wel aanmelden voor de KABK. Hij had gelijk, denk ik, maar hij had het wel wat subtieler mogen brengen. Nu durfde ik geen camera meer aan te raken." Wat heet: uit het veld geslagen en beroofd van een langgekoesterde droom, verlaat ze een jaar lang zelden haar huis in Alkmaar. Dat was toen. Vandaag de dag baart de nu 25-jarige amateurfotografe op Flickr opzien met haar '365-dagenproject', geschoten van oktober 2008 tot en met september 2009. De reeks dagelijkse zelfportretten etaleert haar in uiteenlopende poses, gedaanten en gemoedstoestanden. De extreme metamorfoses maken het soms lastig te geloven dat het hier om één en dezelfde persoon gaat. Elke foto vertelt een verhaal: Jeanique's verhaal van die dag. Nietsverhullende beelden die een inkijk bieden in haar angsten, depressies, vreugdes en emoties.

Persoonlijker kan het niet worden.

Jeanique blikt terug: "Na een jaar alleen maar in bed te hebben gelegen, realiseerde ik me dat ik dingen moest maken om het gevoel in mijn lijf terug te krijgen. Op Flickr stuitte ik op iemand die dagelijks een zelfportret schoot. Omdat ik mezelf op foto's mooier vind dan in het echt - terwijl het voor de meeste mensen juist andersom is -, besloot ik hetzelfde te doen. Dan had ik alleen met mezelf te maken. En, even belang-

Gevoel van bevrijding

Zo gedacht, zo gedaan. In de loop van deze exercitie, die op Flickr is te bewonderen (www.flickr.com/photos/jeanique/), ervaart Jeanique een gevoel van bevrijding. De zelfdiscipline en vasthoudendheid die zo'n fotoproject nu eenmaal vergt en de zelfconfrontaties missen hun therapeutische effect niet. Niet in de laatste plaats dankzij de steun én het applaus van bezoekers. "Heel gek, maar ik ontving - op een enkel oneerbaar voorstel en seksistische opmerking na - geen negatieve reacties. Het commentaar was motiverend en bemoedigend, zowel op het persoonlijke als het fototechnische

Je moet wel héél bot zijn om iemand aan te vallen op diens kwetsbaarheid.

rijk: wie kan nou beter mijn verhaal vertellen dan ikzelf? Dat ik technisch geen goede fotograaf ben... het zal wel. Ik maakte die foto's tenslotte alleen maar voor mezelf..."

vlak." Evenmin werd haar verweten dat ze ijdel of exhibitionistisch was. Naar eigen zeggen was dit te danken aan de kwetsbare manier waarop ze zich durfde op te stellen.



☑ One Day I'll Fly Away

"Dromen en geloven in sprookjes heeft me altijd kracht gegeven in de donkere dagen. Toen ik deze foto maakte, was mijn beste vriendin bij me. Omdat ik doorgaans het liefst alleen ben tijdens een shoot, heeft deze foto een extra fijne betekenis."

Je moet immers wel héél bot zijn als je iemand aanvalt op zijn kwetsbaarheid, vult ze aan.

"Dat is ook het fijne van Flickr. Er is een groot verschil in niveau. Je komt van alles tegen, grote en kleine talenten. Maar we zijn allemaal aardig voor elkaar omdat we dezelfde passie delen. Natuurlijk maakt de een betere foto's dan de ander, maar je beoordeelt iemand op zijn eigen kunnen: er is geen maatstaf. Ook voor mij geldt: dit ben ik... *take it or leave it.*"

De aanpak werkt. Haar *onewomanshow* trekt talloze volgers. Op sommige dagen melden zich twee- tot drieduizend unieke bezoekers.

Knappe prestatie

Wie in haar 'atelier' rondwandelt, moet toegeven dat Jeanique een knappe prestatie heeft geleverd. Hier - waar de meeste foto's tot stand komen - geen professionele fotostudio, maar een lege muur, twee softboxes, een Mac (met Photoshop), ringlamp, afstandsbediening en rolletjes

"Zelfportretten werken therapeutisch"

Jeanique Kats treedt onbedoeld in de voetstappen van gasthoofdredacteur Erwin Olaf. Ook voor hem hadden zelfportretten een therapeutische werking. Met name het drieluik dat als cover is gepubliceerd. De serie *I Wish, I Am, I Will Be* laat zien hoe Erwin eigenlijk wil zijn, hoe hij nu is, maar ook hoe zijn toekomst eruitziet: "Zelfportretten kunnen reinigend werken. Ze maken je kwetsbaar. Voor mij was het zeker confronterend."

Dat is duidelijk te zien in de documentaire *On Beauty and Fall* die regisseur Michiel van Erp over hem maakte in 2009. Erwin lijdt aan een slopende ziekte (longemfyseem), waardoor hij zorgvuldig met zijn energie moet omgaan. Voor de foto *I Will Be* fotografeerde hij zichzelf terwijl hij extra zuurstof kreeg toegediend via een slangetje. "Terwijl ik voor het eerst voor de foto dat zuurstofapparaat in-deed, zei de eindredactrice van de NPS: 'Confronterend...'. Ja, dacht ik toen: je zegt het mooi. Inderdaad héél confronterend."

ERWIN OLAF



The Last Supper

"Gemaakt op een moment dat ik erg onzeker was over mijn uiterlijk en vrouw-zijn. Ik heb vaak de neiging om dan juist het tegenovergestelde vast te leggen van hoe ik me voel. Verlangen naar, begeerd worden door, het spel van passie, lust en liefde."

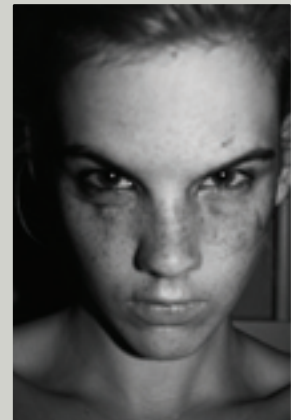


Closer

"Geïnspireerd op de film Eyes Wide Shut van Stanley Kubrick met Tom Cruise en Nicole Kidman."

Kwetsbaarheid

Met een zelfportret stel je jezelf zeer kwetsbaar op. Vaak roept dat juist hele positieve reacties op. Daar weet Jeanique alles van. "Zeker niet mijn beste, maar wél de allereerste, echt eerlijke foto. Gemaakt na een paniekaanval, mijn mascara tot op m'n kin. Ik baal nog steeds van de verkeerde scherpstelling, maar op deze foto kwamen veel reacties... juist door de kwetsbaarheid. Na deze foto besloot ik meer de grenzen op te zoeken."



kleurenfolie en plakband. Verder 'props', zoals een paar voor 40 eurocent op eBay op de kop getikte pruiken, tientallen ouderwetse jurken en trouwjaponnen, beddenlakens, maskers en veel, heel veel make-up. En wat ze niet heeft, máákt ze wel, zoals de 150 origamivogeltjes in de hoek van de kamer.

Maar het meest opvallende attribuut in de ruimte is wellicht de 'simpele' Nikon D70s. De autodidacte herhaalt dat ze echt alles zelf doet: toestel instellen, belichting, styling, make-up, acteren, poseren, afdrukken en nabewerken. Per foto is ze zo'n zes tot acht uur bezig, inclusief het 'shoppen'. "Ik voel me door mijn camera beperkt en heb ook geen goede fotolampen, maar Photoshop maakt veel goed. Ik ben daar heel bedreven in. Toch probeer ik zo veel mogelijk 'een foto' te maken. De details laat ik aan Photoshop over, vooral het heftige kleurgebruik - mijn handelsmerk - en kleine cosmetische ingrepen. Met 'klein' bedoel ik dat ik mezelf bijvoorbeeld niet slanker mag maken. Oké: ik heb wel eens een hele



☒ Polluted

"Vergiftigde ogen. Hoe traumatiserende dingen die je hebt meegemaakt in je jeugd voor altijd aan je blijven kleven."

☒ King of my Castle

"Een sprookjessituatie en ode aan mijn liefde voor mijn vriend Emiel, gemaakt met een lange sluitertijd. Ik bleef stilstaan en Emiel liep het beeld in en uit, wat het schaduw effect veroorzaakt."





☒ **Silence is Golden**

"Sommige zaken zijn het niet waard om nog langer energie in te steken. Dan kun je beter zwijgen."

kamer gefabriceerd met Photoshop, maar dat was meteen duidelijk. Je stelt enorm hoge eisen aan jezelf met zo'n project. Af en toe moet je wat soepeler zijn. Daarom zit er ook een handjevol snapshots tussen: foto's waaraan ik dus geen uren heb gewerkt."

Waar is Jeanique?

Dat de zelfportretartieste beschikt over een rijke bron van creativiteit en fantasie, bewijst ze in de zomer van 2009. Ze wil een trektocht door Frankrijk ondernemen, maar ondertussen óók doorgaan met haar project. Al is het maar voor haar fans, van wie sommigen laten weten dat de dagelijkse update helemaal in hun systeem zit. Jeanique start het nevenproject Where is Jeanique? (www.wherisjeanique.com). Tijdens haar reis laat ze op willekeurige plaatsen veertig foto's uit haar 365-dagen-serie achter, met daaraan een kaartje met de tekst 'Take me, or place me somewhere else!' Met haar mobiele telefoon maakt ze een foto van het fotolijstje op de bewuste locatie, en voegt hier gps-gegevens aan toe. Via Google Maps kunnen anderen op de site zien waar Jeanique en het lijstje zich op dat moment bevinden. Een mailadres daagt de gelukkige vinder uit om een mailtje te sturen en de nieuwe locatie van de foto in kwestie prijs te geven. "Terwijl sommige foto's verloren gingen, zijn andere de hele wereld over gegaan. Zo leuk om te zien! En na thuiskomst heb ik nieuwe zelfportretten geplaatst die ik tijdens mijn vakantie had geschoten."

☒ **Sunny Grain**

"Gemaakt op vakantie in Frankrijk. Zodra ik de velden zag, moest ik deze foto maken met mijn toen nog blonde haar. Uiteindelijk kwamen we de velden in het zuiden amper tegen, en was ik diep in mineur. Toen we eindelijk weer een graanveld in de verte zagen, bedacht mijn vriend zich geen moment en reed abrupt een landweg op. De auto heeft het niet overleefd, maar ik had in ieder geval die foto."



En nu? Jeanique zit niet stil. Haar 365-dagenproject zit er inmiddels lang en breed op. Het wees haar de weg uit het (deels zelf aangelegde) emotionele doolhof. "De foto's en de reacties daarop gaven me een positief gevoel. Daardoor kon ik uit het dal kruipen waarin ik zat. Ik fotografeer voor mezelf, om een beter gevoel over mezelf te krijgen. Als ik foto's plaats waarover de bezoekers tevreden zijn maar ik zelf niet, dan ben ik nog niet gelukkig. Ik bedoel maar..."

Behalve dat ze een betere fotograaf is geworden, hield ze nog iets anders over aan dit project: het besef dat ze een deadline nodig heeft. Ze vertelt dat ze na het project behoefte kreeg aan rust, weg uit de ijzeren greep van de routine. Ze zou wel weer gaan fotograferen zodra ze daar zin in had... Maar zo werkte het niet bij haar: de camera bleef liggen. Ook miste ze de regelmaat: "Ik heb gewoon een project nodig om bezig te blijven, om iets te doen." Het is mede daarom dat ze een vervolg heeft gegeven aan haar 365-dagenproject, en wel het 52-wekenproject, waarvan de eerste foto op 31 januari 2010 online ging. Weinig origineel? Ach, het hangt er maar net van af wat je onder originaliteit verstaat... Dat kan ook jezelf zijn en nauwkeurig verslag uitbrengen van wat je ziet en - helemaal in Jeanique's geval - bent.

Zelfportrettips

Jeanique's tien tips voor het maken van zelfportretten:

1 Koop een afstandsbediening als die voor jouw camera beschikbaar is. Zo voorkom je vaak onscherpte. Een afstandsbediening maakt het zoveel makkelijker en leuker om zelfportretten te maken!

2 Gebruik bij voorkeur altijd een statief. Zelfportretten met camera in de hand zijn alleen maar geschikt voor Hyves of Facebook.

3 Zorg ervoor dat je ogen scherp zijn. Tenzij je natuurlijk bewust voor onscherpte kiest.

4 Iedereen heeft een beste kant. Zoek uit wat die van jou is. Speel met de hoeken waaruit je fotografeert. Portretten van iets van boven gebruik ik bijvoorbeeld vaak om nadruk te leggen op mijn ogen. Van onderaf gefotografeerd worden is voor de meeste mensen geen succes.

5 Oefen voor de spiegel als je moeite hebt met gelaatsuitdrukkingen.

6 Geen schroom! Durf je te laten zien. Als dit uitsluitend lukt als je alleen bent, wéés dan ook alleen en stuur iedereen de kamer uit. Probeer je in te leven in de emotie die jij je foto wilt meegeven. Blijf bij jezelf en durf kwetsbaar en zelfs lelijk te zijn.

7 Je hoeft niet altijd te lachen op een foto. Lachen doe je op je vakantiekiekjes. Dit hoeft niet te betekenen dat een foto zonder brede lach niet vrolijk is. Probeer te lachen met je ogen.

8 Bedenk een concept. Welk verhaal wil je vertellen en hoe wil je dit aanpakken? Maak gebruik van je omgeving, achtergrond en waar nodig 'props'. Pruien of visagie bijvoorbeeld zorgen al snel voor een andere persoon en een bepaalde emotie. Noteer of schets je ideeën eventueel in een boekje.

9 Zelfportretten maken door de camera te 'tetheren' is het eenvoudigst. De meeste camera's hebben een video-uitgang met een bijgeleverd kabeltje. Ik sluit mijn camera aan op mijn tv tijdens het fotograferen. Zo kan ik vanaf mijn positie precies zien wat ik doe en hoef ik niet steeds terug te lopen naar mijn camera. Kadreeren gaat zo duizend keer makkelijker, en je ziet meteen of de scherpte en belichting goed zijn.

10 Heb er plezier in! Dit is natuurlijk vanzelfsprekend, maar het is zó belangrijk. Laat niemand je vertellen wat goed is of slecht. Als jij zelf heel erg tevreden en gelukkig bent met een foto, laat dát dan de drijfveer zijn. Niet wat andere mensen ervan vinden. Neem opbouwende kritiek van anderen eventueel mee, maar ik heb gemerkt dat je zelf je strengste criticus bent. Bewijs je dus tegenover jezelf, niet tegenover anderen.

TIPS

Surface

"Hoewel ik me erg blootgeef in mijn werk, krijg je sommige dingen niet te zien of te lezen. Mijn ogen zeggen veel, maar niet tot in detail. You will never know what's underneath. Dáár gaat deze foto over."

