

Karita Heikkinen

KAIKU YKSINÄISYYDESTÄ

Kuvataiteen koulutusohjelma
2018

KAIKU YKSINÄISYYDESTÄ

Heikkinen, Karita
Satakunnan ammattikorkeakoulu
Kuvataiteen koulutusohjelma
Toukokuu 2018
Sivumäärä: 27

Asiasanat: grafiikka, puupiirros, yksinäisyys

Tämän opinnäytetyön teemana on yksinäisyys, jota lähestyin omakohtaisen kiinnostuksen, sekä kokemuksen kautta. Käsittelen yksinäisyydelle tunnusomaisia piirteitä ja vaikutuksia ihmisen elämään. Kuvailen tämän ja myönteisen yksinolon eroja ja kerron esimerkkejä myös taiteilijan yksinäisyydestä. Lopuksi esittelen taiteellisen prosessin luomukseni ja avarran näiden teosten taustalla ollutta ajatusmaailmaa.

ECHO FROM LONELINESS

Heikkinen, Karita

Satakunnan ammattikorkeakoulu, Satakunta University of Applied Sciences

Degree Programme in Fine Arts

May 2018

Number of pages: 27

Keywords: printmaking, woodcut, loneliness

The subject of this thesis is loneliness, which I approached by own personal interests and experience. I describe characteristic features of loneliness and its effects in persons life. I talk about the differences between loneliness and solitude and give examples about artists isolation. In the end I introduce my artworks, which was made in by artistic process and explain the thoughts behind the illustrations.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO.....	5
2 MÄÄRITELMIÄ YKSINÄISYYDESTÄ.....	6
2.1 Mitä yksinäisyys on?.....	6
2.2 Yksinäisyyden vaikutukset.....	8
3 ITSE VALITTU YKSINÄISYYS.....	10
3.1 Taiteilijan yksinäisyys.....	11
4 TAITEELLINEN PROSESSI.....	14
4.1 Tekniikkana puupiirros.....	14
4.2 Aloittamisen vaikeus.....	15
4.3 Ajatukset teosten taustalla.....	17
5 POHDINTA.....	25
LÄHTEET.....	27

1 JOHDANTO

”Ja nyyti kulki vain ja kulki maailmalla,

ei nähnyt missään tutun tuttua.

Ja vaikka kansaa oli paljon kaikkialla

ei nyyti aloittamaan päässyt juttua

kun sanomaan ei kyennyt: kas heipä hei!

Nyt juteltaisko hiukan vaiko ei?”

- Tove Jansson, Kuka lohduttaisi Nyytiä?

Yksinäisyyttä on ollut olemassa aina ja todennäköisesti tulee myös aina olemaankin. Aiemmin yksinäisyyttä saattoi olla se, että eli fyysisesti kaukana muista ihmisistä ja tapasi heitä vain harvakseltaan. Nykyään yksinäisyys on enemmänkin sitä, että ei ole ketään, johon ottaa yhteyttä, vaikka käytössä ovat kaikki mahdolliset keinot sosiaaliseen kanssakäymiseen. (Junttila 2018, 17-18.)

Yksinäisyys on ollut läsnä elämässäni jo pitkään ja se on minulle yksi läheisimmistä ja henkilökohtaisimmista asioista. Siksi se tuntui luontevalta ja oikealta valinnalta lopputyön aiheeksi. Olin päättänyt tämän aiheen jo kauan ennen seminaaria, jossa kukin luokkalainen esitteli omia valintojaan ja ajatuksiaan ohjaajille ja opiskelutovereilleen. Itse asiassa olin saattanut tehdä päätökseni jo alitajuisesti pari vuotta aikaisemmin. Ehkä jopa opintojen alussa, jolloin yksinolosta ja yksinäisyydestä oli juuri tullut suurempi osa elämäni kuin milloinkaan aiemmin.

Aluksi kerron itse yksinäisyydestä; mitä se on, millaista se on, mitkä asiat voivat johtaa kyseiseen kokemukseen ja millä tavoin se vaikuttaa elämään. Tämä jälkeen teen eron yksinäisyyden ja yksin olemisen välille ja annan esimerkkejä taiteilijan yksinäisyydestä. Taiteellisen prosessin luvussa kerron valitsemastani tekniikasta ja aloittamisen vaikeudesta. Lisäksi esittelen prosessin aikana syntyneen teossarjan ja sen sisältämien kuvien ajatusmaailmaa. Tekstiin olen tuonut myös mukaan oman kokemuksen äänen, joka tuo syvyyttä ja samaistumisen mahdollisuuden.

2 MÄÄRITELMIÄ YKSINÄISYYDESTÄ

Kun aloin miettiä yksinäisyyden määrittelemistä, en tiennyt mitä kirjoittaa. Oletin osaavani kertoa suoriltaan, mitä yksinäisyys on, mutta se tuntuikin olevan minulle vaikeampaa. Ajattelin, että yksinäisyys on osa minua, joten miksi en nyt osannutkaan määritellä sitä? Mutta pian saatoinkin kuitenkin ymmärtää, että ehkä juuri se olikin syynä; sellainen, mikä on sisäänrakennettu, osa omaa persoonaa, voi olla yllättävän vaikea pukea sanoiksi. Yksinäisyys on kuitenkin melko laaja aihe, josta löytyy mielin määrin erilaisia lähteitä ja ne ovat auttaneet minua selventämään, sekä omia ajatuksiani, että löytämään oikeat sanat kuvaamaan niitä.

2.1 Mitä yksinäisyys on?

Yksinäisyys on hyvin yleistä ja sitä voi kokea kuka tahansa iästä, sukupuolesta, tai elämäntilanteesta riippumatta. Yleensä yksinäisyydellä tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilöllä ei ole riittävästi tai lainkaan läheisiä ihmisiä. Jokin tärkeä ihmissuhde on katkennut. Yksinäinen kokee, ettei hän kelpaa, häntä ei hyväksytä tai hänet jätetään ryhmän ulkopuolelle. Se satuttaa, sillä ihmisellä on tarve tuntea olevansa jollekin tärkeä ja tarve kokea toinen ihminen tärkeäksi. Yksinäisyys voi olla tilapäistä ja ohimenevää (jollaista jokainen kokee jossain vaiheessa elämänsä) tai se voi olla myös pitkäaikaista, jopa läpi elämän kestävää piinaa. Joskus yksinäisyyttä voi kokea vain joissain tietyissä tilanteissa, mutta ei muualla. Joku viihtyy yksin kotonaan ja ahdistuu suuren väkijoukon keskellä, toinen taas kokee olonsa epämukavaksi ollessaan yksin neljän seinän sisällä ja kaipaa jonkun läsnäoloa jatkuvasti. (Mielenterveyden keskusliiton [www-sivut](#); Nevalainen 2009; 10, 13.)

Yksinäisyys voi olla sosiaalista sekä emotionaalista. Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan tyytymättömyyttä omiin sosiaalisiin suhteisiin, jotka yleensä määrältään eivät vastaa omia toiveita. Joillekin riittää vain muutama kaveri poistamaan sosiaalisen yksinäisyyden ja jotkut taas tarvitsevat mahdollisimman monta

ihmissuhdetta. Määrää olennaisempaa on kuitenkin näiden suhteiden laatu ja se, kuinka merkityksellisiksi ne muodostuvat. (Junttila 2018, 16.)

Emotionaalinen yksinäisyys on puutetta läheisestä ystävästä. Se tarkoittaa, että ei ole ketään, joka ymmärtäisi, kunnioittaisi ja johon voisi luottaa. Ketään, jonka tietäisi pysyvän lähellä vaikka mitä tapahtuisi. Kokemuksena emotionaalinen yksinäisyys on kivuliaampi ja ulkopuolisen silmin vaikeammin nähtävissä. Se johtaa sosiaalista yksinäisyyttä useammin ahdistuneisuuteen ja masennukseen ja oma olemassaolo koetaan merkityksettömänä. Ystävää tällaisen yksinäisyyden poistamiseen on vaikea löytää, mutta kun se tulee kohdalle, suhde säilyy usein läpi elämän. Tämän ystävän menettäminen voi olla kuitenkin todella musertava kokemus. (Junttila 2018, 16.)

Yksinäisyyteen voivat vaikuttaa monet asiat, sekä sisäiset että ulkoiset syyt. Sisäisiä syitä voivat olla muun muassa persoonallisuuden piirteet, kuten ujous tai arkuus ja ulkoisia syinä esimerkiksi vieras, usein vaihtuva asuinympäristö tai kiusaamisen kohteeksi joutuminen. Joskus myös huono ajoitus, sattuma, voi olla esteenä uusien ihmissuhteiden luomiselle; mahdollisen ystävän saattaa kohdata juuri silloin kun tämä elää vaikeampaa aikaa elämässään, kalenterista ei löydy aikaa tapaamisille tai vaikka sairaus voi viedä voimat tutustua uusiin ihmisiin. (Mielenterveyden keskusliiton [www-sivut](http://www.sivut); Nevalainen 2009, 40-43.) Loppujen lopuksi kuka tahansa voi jäädä yksin. Erilaiset fyysiset sairaudet ja mielenterveyshäiriöt saattavat karkottaa muut ihmiset ympäriltä. Traaginen tapahtuma, kuten läheisen kuolema voi myös saada ystävät kaikkoamaan jos heillä on vaikeuksia suhtautua asiaan tai eivät osaa olla tukena. Työttömyys ja rahattomuus voi olla esteenä osallistua kaveriporukan yhteiseen toimintaan. (Honkasalo 2016, 11-12.)

2.2 Yksinäisyyden vaikutukset

Yksinäinen ei valita turhasta, kun hän sanoo olevansa yksinäinen. Yksinäisyyden on tutkittu aiheuttavan kipua, joka aktivoi aivoissa samaa aluetta silloin, kun ihminen kokee mitä tahansa fyysistä kipua. Sosiaalinen kipu on siis rinnastettavissa fyysisen kipukokemuksen kanssa. (Junttila 2018, 21.)

Yksinäiset saavat usein kokea ylenkatsetta ja väheksyntää osakseen kertoessaan tuntemuksistaan, mikä vain pahentaa heidän oloaan; yksinäisyyden, kelpaamattomuuden sekä epäonnistuneen kokemukset vahvistuvat. Yksinäisiä kehoitetaan jatkuvasti ottamaan itseään niskasta kiinni ja soittamaan jollekin, menemään ulos pitämään hauskaa tai hankkimaan lisää kavereita. (Junttila 2018, 21-22.) Neuvot voivat kuulostaa yksinkertaisilta ja helpoilta toteuttaa, mutta jokaiselle ei ole kuitenkaan itsestänselvyys mennä juttelemaan tuntemattomalle tai puolitulullekaan ihmiselle. Yksinäisyys romuttaa itsetunnon nopeasti; yksinäinen saattaa pitää itseään muita huonompana ja syyttää myös tästä usein itseään. Jossain vaiheessa tilanne voi edetä siihen pisteeseen, ettei yksinäinen enää uskalla tai halua lainkaan mennä ulos. Tilasta tulee näin pysyvä ja siitä on vaikeampaa löytää tietä ulos. (Honkasalo 2016, 11.)

Jatkuva yksinäisyys aiheuttaa muun muassa eristäytymistä ja sosiaalisten tilanteiden pelkoa. Se myös lisää pelkoa tulevaisuutta kohtaan ja heikentää kykyä tehdä aloitteita. Myös masennus ja ahdistuneisuus yhdistetään usein yksinäisyyteen ja monet mielenterveydeltään järkkyneet ovatkin ennen sairastumistaan kärsineet yksinäisyydestä. (Junttila 2018, 30-32; Nevalainen 2009, 22.)

Yksinäisyyden on koettu vaikuttavan psyykkisen hyvinvoinnin lisäksi myös muuhun elämään. Osalla yksinäisyys lisää lohtushoppailua ja -syömistä. Silloin ostetaan asioita, joita ei koeta kuitenkaan tarpeellisiksi ja syödään enemmän haluun kuin varsinaiseen nälkään. Osalla yksinäisyys aiheuttaa myös liiallista päihteidenkäyttöä. Kaikilla edellä mainituilla pyritään ehkä turruttamaan tunteita ja tavoittamaan edes hetkellisen hyvän olon. Joskus yksinäinen voi vajota tilaan, jossa mikään ei enää

huvita ja olisi valmis tekemään mitä vain päästäkseen eroon kivuistaan. (Junttila 2018, 33.)

”Yksinäisyydessä on kyse asetelmasta, jossa on minä ja muut, ei koskaan me.”
(Junttila 2018, 20)

Yksinäisyys voi oman pahan olon lisäksi saada satuttamaan myös muita, tarkoittamatta, ehkä jopa tietämättäänkin. Ahdistus on päässyt kasvamaan niin suureksi, ettei sen takaa enää näe muiden pahaa oloa tai ei vain kestä heidän illoaan. Ajatus on pelottava, mutta yksinäisyys voi olla myös sitä, että jonakin päivänä yksinäinen saa tarpeekseen siitä, että häntä jatkuvasti satutetaan ja kerää kiukkunsa antaakseen muiden kokea, miltä tuntuu olla yksin, peloissaan ja satutettuna. Monet väkivaltaiset ihmiset on kärsinyt yksinäisyydestä. Kostaminen ei ole koskaan oikeutettua, kuten ei myöskään kenenkään täydellinen torjuminenkaan tai yksin jättäminen, mutta satutettuna ei aina jaksa ajatella asioita loppuun asti. Pahimmillaan yksinäisyys johtaa myös itsetuhoon. (Honkasalo 2016, 20-21; Junttila 2018, 20.)

3 ITSE VALITTU YKSINÄISYYS

Henkilökohtaisesti pidän yksin olosta ja viihdyn omassa seurassani, välillä ehkä liiankin hyvin. Toisinaan joku saattaa kysellä, että mitä tein viime viikonloppuna ja yleensä vastaukseni on ollut, että olin vain kotosalla, piirsin, katsoin elokuvaa, luin sarjakuvia, tai muuta vastaavaa, "en mitään ihmeellistä". Joskus ihmiset ihmettelevät yksin oloani ja saattavat ehdottaa jotain yhteistä tekemistä seuraavalle viikonlopulle. Yleensä minulla ei ole mitään sitä vastaan, onhan vaihtelukin mukavaa, mutta samaan aikaan alan kuitenkin hävetä yksin oloani. Mietin olevani omituinen kun nautin siitä, että saan olla omassa rauhassani, kun samaan aikaan "normaalit" ihmiset viettävät aikaa keskenään, johon minäkin voisin liittyä mukaan, jos vain haluaisin.

Yksinäisyydellä ja yksin olemisella on eronsa. Yksinäisyys on ahdistusta siitä kun olemassa olevat ihmissuhteet eivät täytä omia sosiaalisia tarpeita kun taas itse valittu yksinäisyys on lähinnä fyysistä yksin oloa ja tila, jota usein jopa kaivataan, josta yleensä nautitaan ja koetaan hyväksi. Kaikki eivät kaipaa laajoja sosiaalisia verkostoja ja jatkuvaa vuorovaikutusta muiden kanssa vaan viettävät aikaa mieluiten omassa seurassa. (Junttila 2016, 154.)

Introvertilla tarkoitetaan henkilöä, joka viihtyy enemmän yksin kuin muiden seurassa ja on sosiaalisesti varovaisempi ja hitaammin lämpenevä. Suuren kaveripiirin sijaan introvertti solmii usein vain muutaman syvemmän ystävyysuhteen ja ainakin jossain määrin väsyvät suuriin ja pitkäkestoisiin sosiaalisiin tilanteisiin. Introvertin vastakohtana toimii ekstrovertti, joka taas iloitsee ja rentoutuu muiden seurassa ollessaan ja haluaa tulla nähdyksi ja kuulluksi niin paljon kuin mahdollista. (Junttila 2018, 35.)

Itse valittu yksinäisyydenkin voi olla vain väliaikaista, mutta joillekin siitä voi tulla myös elämäntapa. Tällaiseen päätökseen voi johtaa esimerkiksi kiusaamisen kohteeksi tai muuten satutettavaksi joutuminen, kun luottamus muihin ihmisiin on kadonnut. Jotkut ovat myös luonteeltaan yksin viihtyviä, eivätkä he yksinkertaisesti vain kaipaa muiden seuraa kovin paljoa. (Nevalainen 2009, 19.)

Joidenkin ihmisten on vaikeampi ymmärtää sellaisia, jotka haluavat viettää enemmän aikaa yksin. Jotkut yrittävät auttaa yksin viihtyvää tarjoamalla heille omaa seuraansa tai auttamalla hankkimaan ystäviä tai elämänkumppanin. He eivät ymmärrä, ettei yksin viihtyvä ole välttämättä onneton. Yksinäisen elämän valinnut voi olla yhtä tyytyväinen ja onnellinen kuin väkijoukon keskellä viihtyvä sosiaalinen ihminenkin. (Nevalainen 2009, 20-21.)

3.1 Taiteilijan yksinäisyys

Peruskoulun jälkeen olen opiskellut taidealaa eri kouluissa. Kun opettaja antaa luokalle tehtäväksi esimerkiksi piirtää yhdessä rakennettu asetelma, on yleensä suotu työskentelyrauha toinen toisellemme. Osa luokkatovereista kuuntelee musiikkia kuulokkeista työskentelyn ajan. Joku saattaa kysyä lupaa laittaa radio päälle taustahälyksi, ettei olisi täysin hiljaista (ja harvoin kukaan on tähän sanonut vastaan). Välillä joku vaihtaa jonkun sanan toisen luokkalaisen tai opettajan kanssa. Joinakin päivinä osa on puheliaammalla tuulella ja keskustelua käydään lähes taukoamatta.

Honkasalo (2016, 142) kuvaa kirjailijan yksinäisyyttä ja mielestäni ainakin osan näistä ajatuksista voisi rinnastaa hyvin myös kuvataiteilijankin näkökulmaan, molemmat alat kun kuuluvat luoviin ammatteihin. Hän kertoo, että harrastelijakirjoittajia neuvotaan, että jos haluaa kirjoittaa, yksinäisyyttä on siedettävä. Saman neuvon voisi antaa myös taiteilijalle. Itse koen tarvitsevani rauhallisen ympäristön ja jos mahdollista, työskentelen mieluiten ihan yksin; silloin pystyn keskittymään tekemisiini paremmin. Usein kun aloitan työskentelyn, kuuntelen sen hetkiseen mielialaan sopivaa musiikkia tai vaihtoehtoisesti saatan laittaa jonkin jo useita kertoja nähdyn elokuvan tai sarjan pyörimään televisioruudulle taustahälyä tuomaan. Täydellistä hiljaisuutta en tarvitse, mutta tarvitsen yksinäisyyttä. Koen usein toisen ihmisen läsnäolon häiriöksi työskentelyn aikana, olivat he seurassani tai eivät, keskustellen keskenään jossain taustalla tai syventyneinä hiljaa omiin asioihinsa.

Fiktiota kirjoittaessaan, on kirjailijan kohdattava itsessään haudattuja sekä piilotettuja kokemuksia. Asioita ja ajatuksia, joiden merkityksiä ei välttämättä itsekään täysin ymmärrä. Tätä kautta tarinaan tulvii elementtejä, joista ei ole varma, mistä ne tulevat ja mitä ne tarkoittavat, mutta ne kuitenkin ahdistavat ja masentavat. Samanaikaisesti kirjoittaminen on ihanaa, että hirveää. (Honkasalo 2016, 142.) Kuvataiteilijan näkökulmasta katsottuna samaistun jälleen näihin ajatuksiin. Työskentelyn aikana omat ajatukseni liikkuvat monissa eri asioissa, yleensä ne painottuvat erilaisiin muistoihin, kaukaisiin tai viime aikoina sattuneisiin. Tuntuu kuin kaivaisin erilaisia hetkiä ja tilanteita, joita alan tulkitsemaan siinä työskentelyn ohella ja pää tuntuu menevän sekaisin. Usein tällainen on hieman ahdistavaa ja olen melkein helpottunut kun lopetan tai pidän tauon. Kun taas jatkan teoksen parissa, sama homma alkaa pian alusta. Joskus en malta kuitenkaan jättää työtä hetkeksikään rauhaan ja tunnetilani osittain siirtyy teokseen asti.

Honkasalo (2016, 145) kertoo myös, miten kirjailijan yksinäisyyteen ja yksinoloon liittyy myös itsenäisyys ja aika ajoin musertavakin vastuu. Suomessa vain harvalla kirjailijalla on agenttia tai manageria tukenaan ja näin lähes kaikki työn osa-alueet jäävät omalle vastuulle. Mielipiteitä ja neuvoa voi kysyä esimerkiksi kollegoilta, mutta vastuu on silti tekijällä. Myös palaute otetaan yksin vastaan, mikä voi olla toisinaan raskasta.

Koen taiteilijana samaistumista myös näihin ajatuksiin. Koulussa sekä opiskelun ohella olen saanut harjoitella joitakin kertoja, niin yksin kuin yhdessä luokkalaisten kanssa taidenäyttelyn järjestämistä. Vastuulla ovat usein olleet esimerkiksi julisteiden ja kutsujen suunnittelu sekä toteutus, lehdistötiedotteiden ja näyttelyesitteen kirjoittaminen, mainostaminen sekä luonnollisesti itse näyttelyn pystytys ja purkaminen. Edustamme itseämme usein yksin ja muun muassa näyttelyn avajaisissa saamme palautetta teoksistamme suoraan. Lisäksi meidän olisi hyvä osata verkostoitua ja tuoda itseämme ja teoksiamme julki saadaksemme näkyvyyttä. Yksinäiselle taiteilijalle työ voi käydä todella raskaaksi ja mietin toisinaan

esimerkiksi näistä syistä, että olenko oikealla alalla sitten kuitenkin, tulenko minä pärjäämään?

Kuvataiteilija Soile Yli-Mäyry on kertonut kokeneensa yksinäisyyttä lapsuudestaan saakka pienen kyläyhteisön eristäessä erilaisen perheen ulkopuolelle. Piirtäminen oli hänelle tärkeää ja auttoi pakenemaan lapsena koettua eristykseksi tulemisen kokemusta. Yli-Mäyry opiskeli ja valmistui taiteilijaksi saksalaisesta taideakatemiasta, mutta sai kokea jälleen ulkopuolisuutta Suomen taidepiireissä. Hän koki jäävänsä taiteilijana yksin ja piti taukoa taiteen tekemisestä. Myöhemmin hän taas löysi luomisen ilon, eikä nykyään koe yksinäisyyttä enää ongelmana, vaan pikemminkin voimanlähteenä. Hän kertoo luovansa sitä vaikuttavampaa taidetta, mitä suurempi yksinäisyyden kokemus on ja hänen teemoihinsa kuuluvatkin ihmisten yksinäisyys ja vieraantuneisuus. Yli-Mäyry sanoo yksinäisyyden olevan taiteilijalle välttämätöntä; jos sitä ei ole, häiriötekijät pääsevät tekijän ja luomisen väliin. Oma ateljee on paikka, jossa taiteilija haluaa olla yksin, eivätkä muut ihmiset ole sinne tervetulleita työskentelyn aikana. (Loikkanen 2016.)

4 TAITEELLINEN PROSESSI

Opinnäytetyön taiteellisessa osuudessa halusin luoda ajatuksia herättäviä teoksia yksinäisyyden teemaan liittyen. En halunnut kuvata pelkästään omia tuntemuksia yksinäisyyttä kohtaan, vaan käsitellä aihetta myös yleisemmällä tasolla, jotta yhä useampi katsoja voisi kokea samaistumista. Halusin havahduttaa sekä itse yksinäisiä, että heidän läheisiä ja muita ympärillä olevia ihmisiä ajattelemaan, muistamaan meitä hiljaisempia ja arkoja, usein ulkopuolelle jättyäviä hahmoja.

4.1 Tekniikkana puupiiirros

Kolmannen vuoden keväällä eräs opettaja tarjosi pitämänsä kurssin loppuvaiheilla aikaansa, jos halusimme jutella henkilökohtaisesti lopputyöstämme. Käytin tilaisuuden hyväkseni ja toin näyttille joitain aiempia töitäni. Opettaja oli rohkaiseva ja sain tukea ajatuksilleni ja valitsemalleni aiheelle. Kun toteutustapa tuli puheeksi, kerroin haluavani tehdä grafiikkaa, mutta en ollut vielä varma millä menetelmällä. Opettaja ehdotti puupiiirrosta ja perusteli, miksi se hänen mielestään voisi olla hyvä toteutustapa. Tätä myöten kyseinen tekniikka alkoi tuntumaan itsestänikin mielekkäältä valinnalta vaikka viimeisimmästä puupiirtämisestä olikin kulunut jo muutama vuosi.

Taidegrafiikan tekniikat jaetaan perinteisesti kolmeen pääryhmään sen mukaan, miten painettavat viivat, tai pinnat laatalla vastaanottavat painoväriä. Kohopainotekniikassa työstettävä laatta on reliefimäinen, eli painopinta, jolle painoväri levitetään, on muuta laatan osaa korkeampi. Muita grafiikan tekniikoita ovat syväpaino (eli metalligrafiikka) ja laakapaino. (Suomen Puupiirtäjien Seuran [www-sivut](#).)

Puupiiirros, jonka valitsin itselleni toteutustavaksi taiteellisessa osuudessa, kuuluu kohopainotekniikoihin, joka on taidegrafiikan tekniikoista vanhin. Materiaalina

käytetään usein vaneria, jota työstetään erilaisilla veitsillä, kaivertimilla ja taltoilla. Vedostuksessa on mahdollista käyttää joko öljypohjaisia painovärejä tai vesivärejä ja kuva siirretään painopaperille hiertämällä esimerkiksi barenilla tai lusikalla, myös syväpainoprässin käyttäminen on mahdollista. Puupiirroksen lisäksi kohopainomenetelmiin lukeutuvat puukaiverrus ja linopiirros. (Suomen Puupiirtäjien Seuran [www-sivut](http://www-puupiirtajat.fi).)

4.2 Aloittamisen vaikeus

Aluksi pohdin kovasti, miten voisin tehdä erilaisia yksinäisyyttä kuvaavia teoksia. Miten voisin kuvata yksinäisyyttä uudella tavalla? Saari & Mikkonen (233-235) kertovat yksinäisyyden teeman käsittelystä valokuvataiteessa ja näiden kuvien välisistä samankaltaisuuksista. Ihmisiä kuvattaessa henkilöiden kasvot on usein peitetty tavalla tai toisella, esimerkiksi kuvaamalla heidät takaapäin ja kuvissa on yleensä vain yksi ihminen, usein kuvattuna lyyhistryneessä asennossa tai osana laajempaa maisemaa. Sää on enimmäkseen pilvinen tai sateinen ja vain harvoissa kuvissa paistaa aurinko. Myös esineillä on kuvattu yksinäisyyttä esimerkkinä tyhjät penkit erotettuna jostain suuremmasta kokonaisuudesta.

Vaikka yksinäisyys on useimmiten kaikkea muuta kuin itseaiheutettua, se koetaan kuitenkin epäonnistumisena ja epäonnistuminen taas häpeänä (Junttila 2018, 10). Ehkä tästä syystä yksinäisyyttä kuvattaessa kasvot usein peitetään? Itsekin koen olevani epäonnistunut yksinäisyyteni vuoksi, se hävettää ja siksi en juurikaan ole puhunut tuntemuksistani kenellekään. Tämän pohjalta suunnittelin, että käyttäisin omia kasvojani ja kuvaisin teoksissa itseni niihin tilanteisiin, joissa koen yksinäisyyttä kipeimmin. Voisin yrittää rikkoa aiemmin mainittuja yksinäisyyden kuvituksille ominaisia piirteitä ja kuvaisin itseni esimerkiksi keskelle suurta väkijoukkoa, se kuitenkin on tilanne, jossa yksinäisyys tuntuu erityisesti korostuvan. Tein luonnoksia arkisista tilannekuvista.

Kaikki sanoivat, ettei lopputyöstä kannata ottaa ylimääräisiä paineita, sillä se on vain työ muiden joukossa. Yritin kovasti pitää tämän neuvon mielessäni, sillä olin itsekin samaa mieltä näiden ihmisten kanssa.

Olen aina verrannut itseäni ja tekemisiäni muihin. Ajattelin nytkin, miten hyviä tekijöitä luokallamme on ja millaisia teoksia he ovat tekemässä lopputyökseen. Ohjaajatapaamisessa olin luvannut, että saan vähintään yhden teoksen valmiiksi tammikuussa pidettävään yhteiskatselmukseen. Oli joulukuun puoliväli ja aloin epäillä paperille piirtyneitä luonnoksiani. Alemmuudentunne ja stressi alkoivat saada yliotteen ja lopulta romahdin hyläten kaikki luonnokset ja suunnitelmat, jotka olin siihen mennessä saanut aikaan. Motivaatio hävisi, enkä saanut hetkeen kehitettyä mitään uutta edellisten suunnitelmien tilalle. Piirtäminen, joka on ollut minulle aina tärkeää, tuntui yhtäkkiä niin vastenmieliseltä, että lopetin sen hetkeksi kokonaan.

Vain muutamaa päivää ennen yhteiskatselmusta sain yllättäen idean piirtää avonaisen simpukankuoren, jonka sisällä makaisi ihmishahmo. Ajatus piirroksen taustalla oli minusta yksinkertainen, mutta se tuntui kuitenkin jollain tavalla oikealta. Tein tästä kuvasta muutamia variaatioita luonnoskirjaan ja sain suunniteltua lisäksi myös muitakin aiheita. Katselmuksessa koin saavani hyväksyntää luonnoksille ja ajatuksilleni ja uskalsin aloittaa vihdoinkin varsinaisen työskentelyn.

Ongelmana oli vielä, että millä tavalla saisin tehtyä tulevasta sarjasta yhtenäisen. Asioiden kuvaaminen erilaisten hahmojen avulla on minulle luontevaa ja huomasin tarvitsevani tähänkin työhön sellaisen, jotta pääsisin etenemään. Tavallinen ihmishahmo teki kuvista liian ahdistavia ja masentavia, joten oli keksittävä jotain muuta sen tilalle. Otin ensimmäisen työn, "Oman elämänsä helmestä", simpukan sisään käpertyneen valkean hahmon, jonka ulkonäkö oli yksinkertainen, sekä tietyllä tavalla myös pehmeä. Kuvan aiheet muuttuivat ahdistuneisuudesta lempeämmiksi, enemmän surumielisiksi ja haikeiksi kun vaihdoin tämän helmen sisällä olleen hahmon ihmisen tilalle. Olin tyytyväinen tähän ratkaisuun ja uusia kuvia oli helpompi alkaa suunnitella kun sain vihdoinkin hahmon, jonka ympärille alkaa rakentaa tarinoita.

4.3 Ajatukset teosten taustalla

Pidän siitä, että katsoja tekee oman tulkintansa tai jopa luo tarinan näkemänsä teoksen pohjalta, olivat ne miten lähellä tai kaukana tahansa omistani. Minusta on hauska kuulla jos olen onnistunut luomaan jotain monitulkintaista (vaikka uskon kyllä, että mikä tahansa taide on monitulkintaista). Joskus kuitenkin haluan kertoa teoksen merkityksestä, varsinkin jos olen käsitellyt itselleni arempaa aihetta, kuten lopputyössäni olen tehnyt. Haluan kertoa millaiset ajatukset teosten lähtökohtana ovat olleet ja mitä haluan niillä viestittää.



Kuva 1. Karita Heikkinen: Oman elämänsä helmi, 2018.

Luulen, että tämän (Kuva 1.) ajatuksesta on helppo saada kiinni; kovan kuoren alta voi paljastua todellinen helmi; ihana persoona, josta voi saada itselleen elinikäisen ystävän.

Yksinäisyys on muuri oman itsen ja muun maailman välillä. Muurin voi rakentaa itselleen suojaksi, mutta sen voi rakentaa myös joku muu, esimerkiksi vertaiset, vanhemmat tai yhteiskunta. Toisinaan kyse on ajattelemattomuudesta, rohkeuden puutteesta tai kykenemättömyydestä katsoa asiaa muiden kuin oman itsensä kannalta. (Junttila 2018, 11.)

Syitä on monia, mutta esimerkiksi ujouden takia uusien ihmissuhteiden solmiminen on minulle hankalaa. Olen myös kokenut pienimuotoista kiusaamista, joka on vähäisyydestään huolimatta vaikuttanut siihen, että suhtaudun ihmisiin varauksella. En uskalla ottaa kontaktia ihmisiin, eikä näin ihmisiäkään välttämättä kiinnosta ottaa kontaktia minuun. He saattavat ajatella, että haluan olla mieluummin yksin, joten siksi minut jätetään usein rauhaan. Vaikka joku onnistuisikin pääsemään lähemmäksi, kestää yleensä vielä aikaa ennen kuin uskallan näyttäytyä hänelle omana itsenäni. Olen iloinen, että näiden neljän vuoden ajan muutamat ihmiset ovat yhä uudelleen hakeutuneet seuraani tai pyytäneet minut mukaansa huolimatta siitä, etten puhu paljoa, tai sano mitään erityisen merkityksellistä. Vähitellen, kolmannen vuoden lopulla, aloin kokea oloni mukavammaksi ja ajattelin, että koulun päätyttyä saan jälleen harmitella sitä, että en viettänyt näiden ihmisten kanssa aikaa enemmänkin.



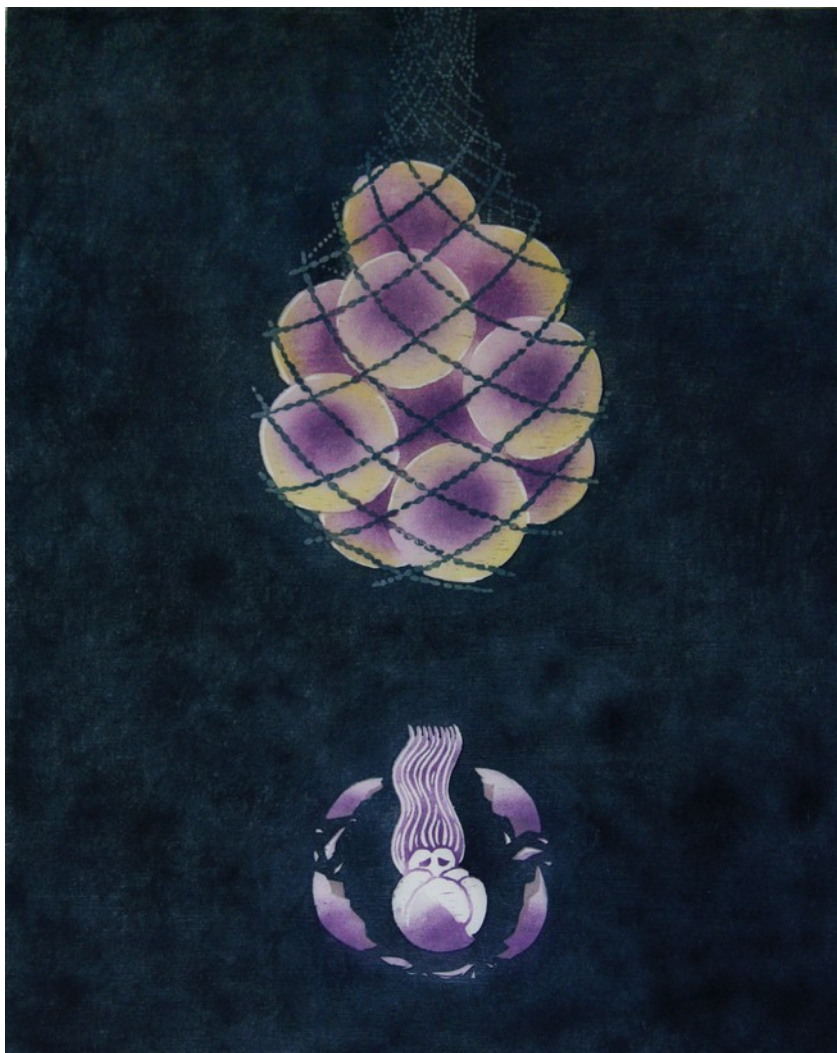
Kuva 2. Karita Heikkinen, Omassa kuplassa, 2018.

Toisessa teoksessa (Kuva 2.) käsittelen ajatusta, jossa ollaan yksin ja samaan aikaan myös yhdessä. Todellisuudessa yksinäisiä ihmisiä on ympärillämme paljon, mutta itse yksinäinen saattaa ajatella olevansa ainoa ja yksin ajatuksiensa kanssa. Junttilan (2018, 17) mukaan joka viides suomalainen kokee yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä ja noin joka kymmenennellä kokemus muuttuu pidempiaikaiseksi.

Ajattelen toisinaan, ettei varmaan kukaan ole niin yksinäinen kuin minä, kaikilla kun tuntuu olevan kuitenkin jonkinlainen sosiaalinen elämä (vaikka toisaalta tiedän, ettei tämä aina pidä paikkaansa). Olen omassa näkymättömässä kuplassani, keskittyen itseeni ja etsien vikoja, joiden takia olen yksin. Toistelen jatkuvasti itselleni, kuinka huono ja omituinen olen muihin verrattuna. Yksinäisyyttä ei näe selkeästi

ulkopuolisen silmin ja siitä syystä en aina tule ajatelleeksi sitä, että ympärillä on paljon muitakin ihmisiä samankaltaisten ajatusten ja tunteiden kanssa.

Joskus yksinäisiä yritetään auttaa tarjoamalla heille seuraa muista yksinäisistä. Se ei ole aina hyvä asia, sillä vaikka kaksi yksinäistä ihmistä jakaisivatkin tämän kokemuksen, heillä ei välttämättä ole juurikaan muuta yhteistä; kahden yksinäisen yhteensaattaminen ei itsessään poista yksinäisyyttä. (Gronow 2018; Juntila 2016, 162.)



Kuva 3. Karita Heikkinen, Särkynyt, 2018.

Kolmannen teoksen (Kuva 3.) avainsanana on turvaverkko. Luulen, että jokainen meistä kaipaa ja tarvitsee jonkinlaisen sosiaalisen turvaverkon elämäänsä ja tätä ajatusta olen pyrkinyt käsittelemään teoksessa.

Turvaverkko koostuu usein joko yhdestä tai useammasta läheisestä ihmisestä, jotka koetaan turvallisina, luotettavina ja helposti lähestyttävänä. Siihen voi lukeutua myös ihmisiä, jotka eivät välttämättä ole niin läheisiä, mutta joiden puoleen voi kääntyä tiukan paikan tullessa, tilanteissa, joissa läheisimmät eivät ole syystä tai toisesta tavoitettavissa. (Nuorten mielenterveystalon www-sivut.)

Olen ehkä alitajuisesti kuvannut aikaa kun muutin Kankaanpäähän. Sitä kun kaikki läheiset ihmiset jäivät kauas, enkä tuntenut uudelta paikkakunnalta ketään. Edes lähiympäristössä ei asunut ketään tuttuja. Vastaava tilanne on varmasti tuttu ja kova paikka monille opiskelijaelämäänsä aloittaville. Muutamia päiviä ennen koulun alkua olin fyysisesti täysin yksin, se oli ahdistavaa ja hieman pelottavaakin. Tuohon aikaan aloin tiedostaa, kuinka yksinäinen ihminen loppujen lopuksi olenkaan.

Koulun alkaessa huomasin muutamat ennestään tutut kasvot ja pystyin aloittamaan uuden turvaverkon punomisen saman tien. Pyrin ihmisten lähelle, joiden kanssa tuli tietynlainen turvallisuuden tunne ja yritin tutustua heihin paremmin, vaikka se olikin vaikeaa.



Kuva 4. Karita Heikkinen, Häivytetty, 2018.

Sarjan viimeisimmässä teoksessa (Kuva 4.) olen käsitellyt ulkopuolisuuden kokemusta muiden aiheuttamana ja tätä edeltävää näkymättömyyden tunnetta.

Ostrakismi on sosiaalista kipua, jossa ihminen jätetään yksin, tahallaan tai tarkoittamatta, usein ilman sanoja ja tekoja. Ostrakismilla satutetaan tekemättä yhtään mitään; ei oteta katsekontaktia, kosketeta tai sanota mitään, toinen suljetaan ulkopuolelle ja annetaan ymmärtää, ettei tämän olemassaololla ole merkitystä. Että tämä on kuulumaton, tarpeeton ja näkymätön. (Junttila 2018, 49-50.)

Olen kokenut itseni näkymättömäksi usein sellaisissa tilanteissa, joissa olen ensin ollut kaverini kanssa ja sitten seuraamme liittyy, tai liitymme itse ryhmään, joka koostuu enimmäkseen kaverini tuttavista. Näissä tilanteissa jään tai jättäydyn lähes poikkeuksetta hiljaiseksi sivustaseuraajaksi, joten katsekontakti on ainoa tapa, jolla

voin yrittää osallistua. Ihmiset juttelevat keskenään, eikä kukaan vilkaisekaan minuun. Katson vuorotellen muita porukassa olevia ja yritän saada yhteyden johonkukaan, usein siinä epäonnistuen. Tunnen itseni kiusaantuneeksi ja ulkopuoliseksi, enkä oikein tiedä pitäisikö minun lähteä pois, vai pysytellä mukana. Mietin välillä, minkä takia ihmiset tekevät tätä. Tekevätkö he sitä tarkoituksella? Eivätkö he pidä minusta, vai eivätkö he vain tohdi katsoa silmiin, jos eivät tunne minua? Joskus harvoin tilanteen on pelastanut yksi ihminen, joka aina välillä ottaa katsekontaktia, vaikka ei suoranaisesti minulle sanoja osoittaisikaan. Pelkästään tämä saa tuntemaan, että olen jonkin arvoinen ja kuulun ainakin jollakin tavalla joukkoon.



Kuva 5. Karita Heikkinen, Avain omaan onneen, 2018.

"Avain omaan onneen" teosta (Kuva 5.) käsittelen viimeisenä, vaikka se onkin järjestyksessä toisena valmistunut työni. Työstövaiheessa olin vielä epävarma siitä, millaisen teossarjan tulisin loppujen lopuksi tekemään ja siksi se kuvitukseltaan eroaa aikaisemmista teoksista.

Suomalaisessa kulttuurissa arvostetaan yksin olemista, omillaan pärjäämistä, sekä menestymistä. Omista asioista on hyvä vaieta ja ongelmista puhutaan, tai apuun turvaudutaan vasta sitten kun on pakko, äärimmäisessä hädässä. (Junttila 2018, 9.)

Mahdollisesti tästä syystä olen itsekin mieluummin pysytellyt hiljaa, kuin puhunut avoimesti yksinäisyydestäni. Vaikka olen itsekin kokenut tarvitsevani apua, en ole sitä kuitenkaan hakenut. Olen aina ajatellut, ettei tilanteeni ole tarpeeksi paha ja että pystyn kyllä ratkaisemaan ongelmani itse. Koen aiheuttaneeni itse oman yksinäisyyteni ja siksi minun pitäisi myös itse selvittää tieni ulos siitä, sitähän tarkoitetaan kun sanotaan "ota itseäsi niskasta kiinni"?

Tästä huolimatta yksinäinen saattaa salaa toivoa, että joku auttaisi välittämään avunpyynnöt kun ei itse siihen välttämättä kykene. Että joku kurottaisi ja ojentaisi avaimen selästä tai parhaimmassa tapauksessa jopa aukaisisi yksinäisyyden lukon.

5 POHDINTA

Yksinäisyys tuntuu olevan tällä hetkellä varsin pinnalla ja siitä puhutaan avoimemmin, mikä on mielestäni hyvä asia. Silloin tällöin ihmiset kysyivät lopputyöni aiheesta ja kun kerroin käsitteleväni yksinäisyyttä, sen todettiin olevan hyvin ajankohtainen aihe. Huomasin sen itsekin, uutisia ja tarinoita yksinäisyyteen liittyen tuntui tulevan yllättäen joka puolelta; radiosta, televisiosta, lehdistä, opiskelijoiden ja vanhusten yksinäisyydestä, ihmisten jakamia kokemuksia, sekä pohdintoja, millä tavoin yksinäisyyttä voisi ehkäistä ja vähentää. Löytyi jopa melko tuoretta kirjallisuuttakin, joita pystyin käyttämään lähteinä. Ehkä yksinäisyydestä on puhuttu aiemminkin, mutta huomasin asian vasta nyt kun aloin todella syventyä aiheeseen lopputyön vuoksi. Aikaisemmin mieluummin välttelin kipeän asian käsittelemistä.

Yksinäisyys on melko laaja ja monimutkainen aihe, josta riittäisi käsiteltävää vaikka kuinka paljon. Tästä syystä kirjoittaminen tuotti minulle vaikeuksia kun en tiennyt mistä aloittaa, missä järjetyksessä ja mitä asioita käsittelisin. Myös vaara asioiden pohtiminen liian henkilökohtaisella tavalla oli suuri ja askarrutti mieltäni vähän väliä koko kirjoitusprosessin ajan.

Tapoja yksinäisyydestä irti pääsemiseen on, mutta olen itse vasta tämän tien alkupäässä. Minulla ei ole selvää mielikuvaa siitä, millaista elämä olisi ilman yksinäisyyttä, enkä tiedä olisinko voinut kirjoittaa aiheesta yhtä luontevasti. Käsiteltävät asiat siis rajautuivat niihin, mistä itseltä löytyy jonkinlaista kokemusta.

Kirjoittaminen oli välillä vaikeaa, mutta taiteellinen prosessi osoittautui yllättävän haastavaksi. Aluksi työskentelin koulun tiloissa, mutta en loppujen lopuksi kuitenkaan kyennyt keskittymään tarpeeksi tekemisiini. Kuten aiemmin tekstissä mainitsin, en tarvitse täydellistä hiljaisuutta, mutta tarvitsen yksinäisyyteni. Ajatukset harhailivat liikaa ympäristössä, vaikka ketään ei olisi ollut läsnä, joten vaihdoin työskentelypaikakseni kotini. Osittain tein tämän myös halusta kokeilla työstää

puupiirrosta kotioloissa, nyt kun siihen oli vihdoin tullut tilaisuus. Ajoitus tällaiseen ei ollut tietenkään paras mahdollinen.

Työskentely oli edelleen vaikeaa, enkä saanut aina tehtyä sellaista jälkeä, jollaista olisin halunnut, mutta sain tehdä asiat rauhassa omalla tavallani. Onnistuin löytämään rytmin tekemiselle ja siltä osin työskentely oli sujuvampaa.

Valmiista teoksista olen saanut positiivista palautetta, mikä on joka kerta voimaannuttavaa. Aiheeni on tullut esille ja koskettanut katsojia, olen siis ehkä onnistunut välittämään jotain.

LÄHTEET

Gronow, K. 2018. Älykäs ja herkkä ihminen kokee muita helpommin yksinäisyyttä. Helsingin Sanomat 18.1.2018. Viitattu: 5.5.2018. <https://www.hs.fi/>

Honkasalo, L. 2016. Pöytä yhdelle: yksinäisyydestä ja yksin olemisen taidosta. Tallinna: Kirjapaja.

Jansson, T. 1960. Kuka lohduttaisi Nytyä? EU: WSOY.

Junttila, N. 2018. Kaiken keskellä yksin: aikuisten yksinäisyydestä. EU: Tammi.

Loikkanen, A. 2016. Kuvataiteilija Soile Yli-Mäyry: "Minulta meni luottamus ihmisiin jo äidinmaidossa". Kotiliesi 28.6.2016. Viitattu: 5.5.2018. <https://kotiliesi.fi/>

Mielenterveyden keskusliiton www-sivut. Viitattu: 5.5.2018. <http://mtkl.fi/>

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing.

Nuorten mielenterveystalon www-sivut. Viitattu: 5.5.2018.

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>

Junttila, N. 2016. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Tallinna: Gaudeamus, 154, 162.

Saari, J. & Mikkonen, J. 2016. Yksinäisyys valokuvissa. Teoksessa J. Saari (toim.) Yksinäisten Suomi. Tallinna: Gaudeamus, 233-235.

Suomen Puupiirtäjien Seuran www-sivut. Viitattu: 4.5.2018.

<http://www.puupiirtajat.fi/>