



VAGUE

HEIDI WIKSTRÖM

EXAMENSARBETE FÖR BILDKONSTNÄR (YH)

UTBILDNINGSPROGRAMMET BILDKONST/FOTOGRAFI
VID YRKESHÖGSKOLAN NOVIA

JAKOBSTAD 2021

Examensarbete för Bildkonstnär (YH) - Fotograf
Utbildningsprogrammet för Bildkonst, fotografering
Yrkeshögskolan Novia, Jakobstad 2021

Författare: Heidi Wikström

Utbildning och ort: Bildkonst, Jakobstad

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Fotografi

Handledare: Lars Rebers och Emma Westerlund

Titel: Vague

Datum: 26.02.2021

Sidantal: 79

Språk: Svenska

Nyckelord: Fotografi, fotokonst, porträtt, självporträtt, terapi, fototerapi, känslor,
tankar, kropp, självbild, självuttryck, reflektion, otydlig

Antal fotografier: 13

Typsnitt: Source Serif Variable, Gotham

Tryckeri: Forsberg

Fotografi, text och layout: Heidi Wikström

© Heidi Wikström 2021 Alla rättigheter reserverade

INNEHÅLL

Porträtten	8
Abstrakt	33 – 35
Inledning	37
Fotografi - min terapeutiska process	38 – 39
Inspirationer	40 – 55
Självbilden	56 – 59
Arbetsprocess och noteringar	61 – 73
Analys	74 – 75
Sammanfattning	77
Källor	78 – 79

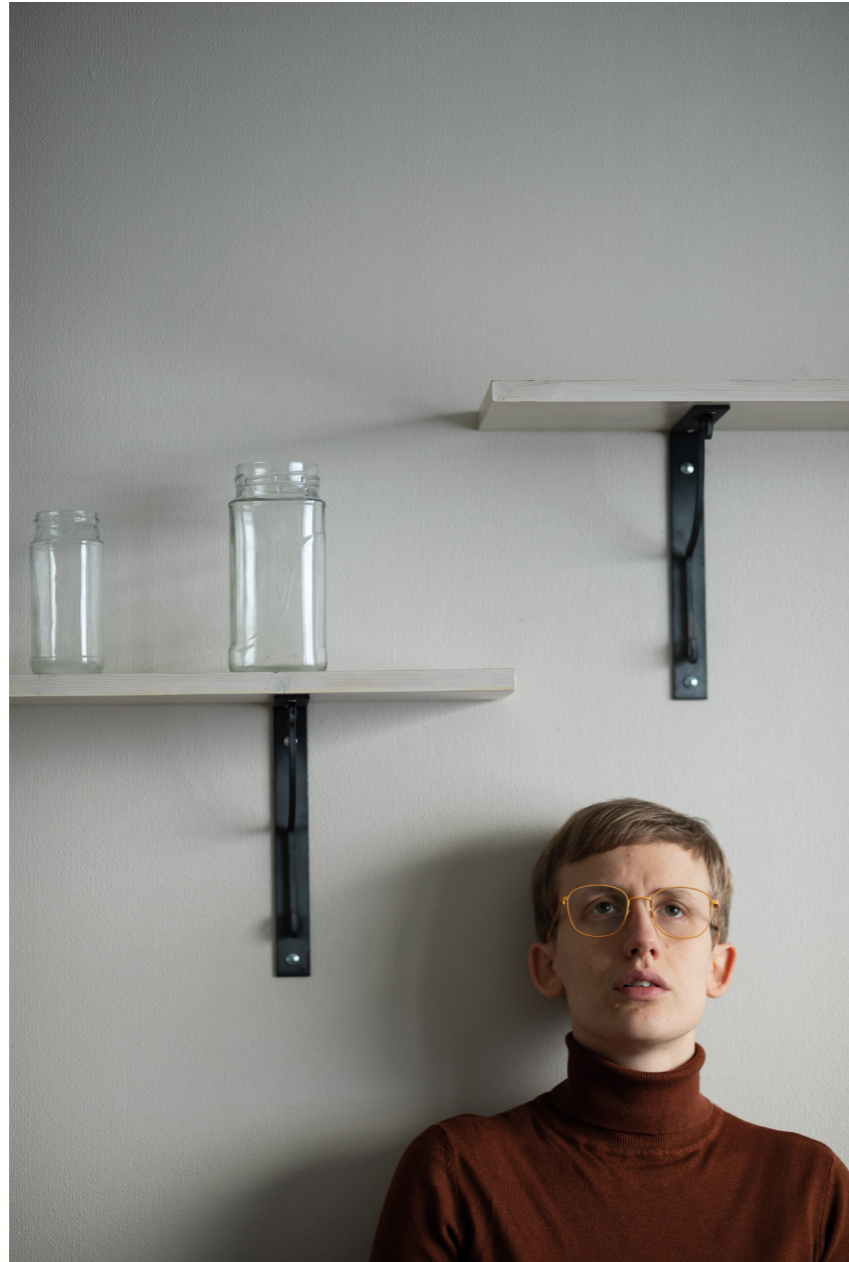
Porträten



Samlade stunder av tystnad.



Att bara vara.



En dag som alla andra.



Allt känns så konstigt, vet ej varför.

Är man kär i spöken så är detta det enda du får.

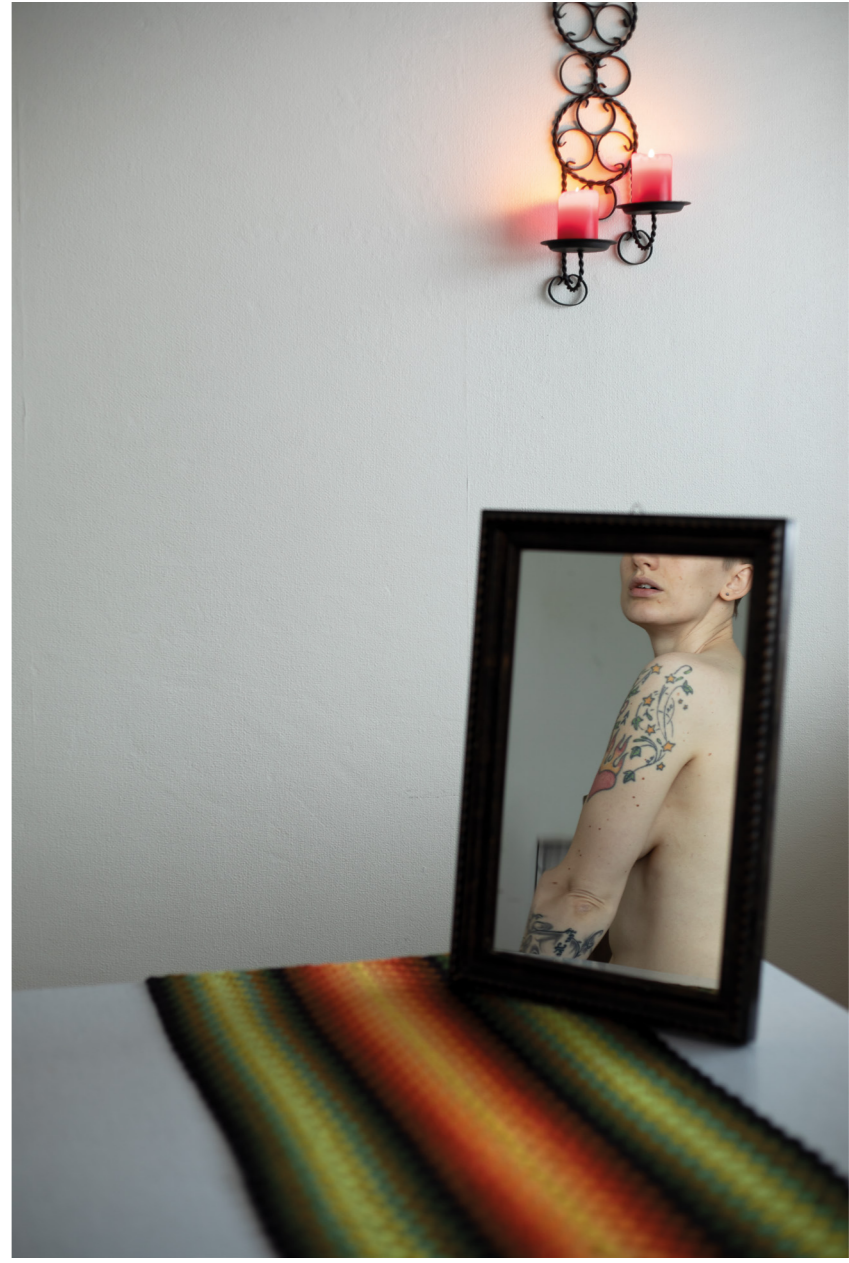
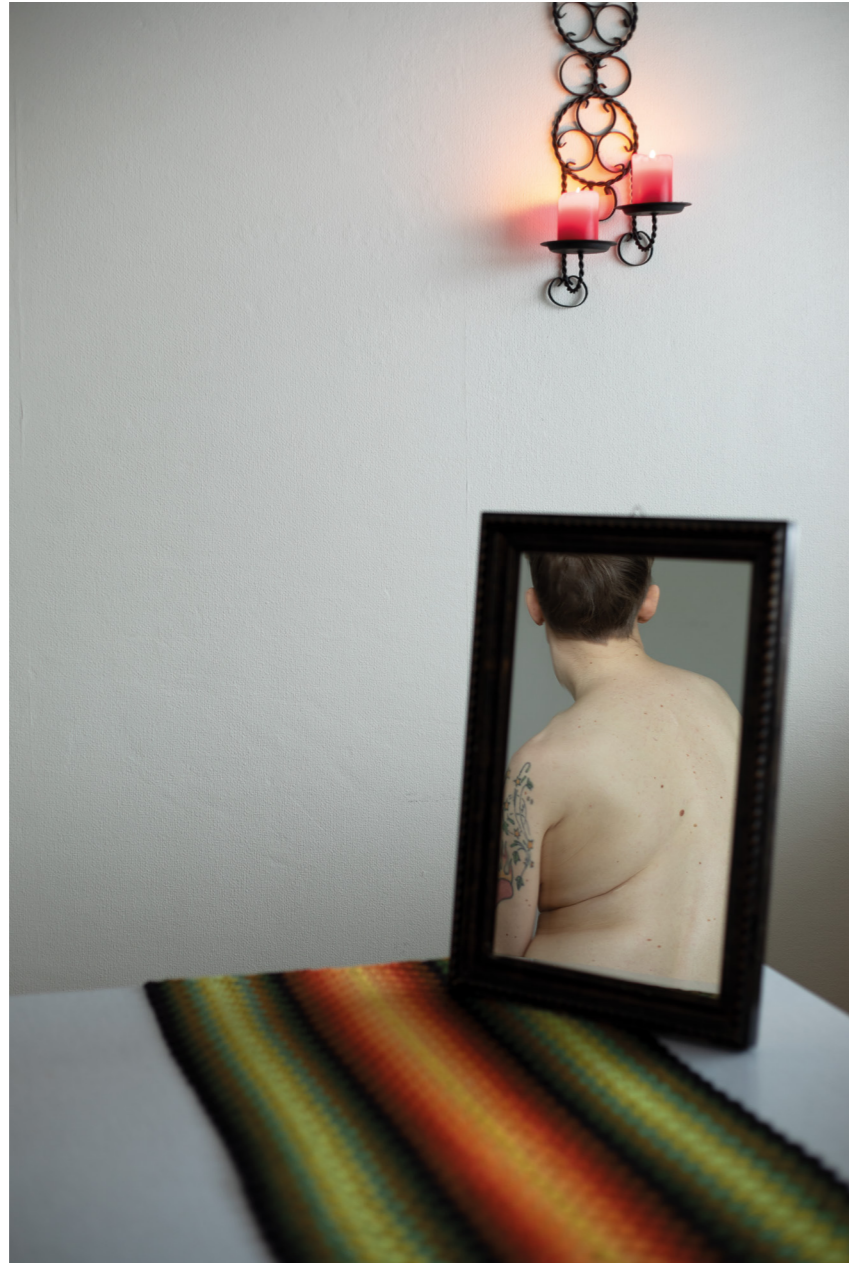


De kommer och går.



Det är så mycket jag känner i tystnad för mig själv.





Sanningen sitter inte bland förvridna sinnen.



I olika former.





Det finns där.



Överallt men ändå ingenstans.

Examensarbete

Författare: Heidi Wikström

Utbildning och ort: Bildkonst, Jakobstad

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Fotografi

Handledare: Lars Rebers och Emma Westerlund

Titel: Vague

Sidantal: 79

Språk: Svenska

Nyckelord: Fotografi, fotokonst, porträtt, självporträtt, terapi, fototerapi, känslor, tankar, kropp, självbild, självuttryck, reflektion, otydlig

Abstrakt

I mitt examensarbete Vague arbetar jag med mig själv och mitt uttryck med hjälp av fotografiska självporträtt. Jag har i arbetet undersökt hur mitt mående står i förhållande till mina konstnärliga processer – och tvärtom. Jag har genom att skapa självporträtt under en längre tid undersökt hur fotografisessionerna och resultatet påverkar hur jag mår psykiskt. Med detta processarbete har jag kommit fram till att jag har ett behov av att få arbeta med mig själv genom självporträtt. Jag har även fått fördjupa mig i mitt bildspråk och har i och med det försökt skapa ett narrativ av tankar och en bättre förståelse för vad mitt uttryck egentligen är. Det slutgiltiga konstnärliga arbetet består av 13 fotografiska självporträtt. I examensarbetet har jag förutom arbetet med min egen konstnärliga process också tagit del av såväl textbaserade som visuella referenser som behandlar ämnen som rör självporträtt, konst som terapiform och hur man kan skapa en bättre uppfattning av sig själv.

Opinnäytetyö

Tekijä: Heidi Wikström

Koulutusohjelma: Kuvataide (AMK), Pietarsaari

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Valokuvaus

Ohjaaja(t): Lars Rebers ja Emma Westerlund

Nimike: Vague

Sivumäärä: 79

Kieli: Ruotsi

Avainsanat: Valokuvaus, valokuvataide, muotokuva, omakuva, terapia,

valokuvaterapia, tunteet, vartalo, minäkuva, itseilmaisuu, reflektointi, epäselvä

Tiivistelmä

Opintonäytetyössäni Vague työskentelen itseni ja ilmaisuni kanssa omakuvien avulla.

Työssäni olen tutkinut mielialani suhdetta taiteellisiin prosesseihini ja päinvastoin.

Luomalla omakuvia pidempään aikaa olen tutkinut miten valokuvausistunnot ja tulos

vaikuttavat mielentilaani. Tämän prosessityön avulla olen tullut siihen tulokseen,

että minulla on tarve työskennellä itseni kanssa omakuvien kautta. Olen myös pystynyt

uppoutumaan kuviini ja yrittänyt siten luoda kertomuksen ajatuksista ja sen kautta saada

paremman käsityksen siitä mitä ilmaisuni todella on. Lopullinen taiteellinen työ koostuu

13 omakuvasta. Tutkintoprojektissani olen oman taiteellisen prosessin lisäksi tutustunut

sekä teksti- että visuaalisiin viitteisiin, jotka käsittelevät omakuvia, taidetta ja taideterapiaa

koskevia aiheita ja miten luoda parempi käsitys itsestäsi.

Bachelor's Thesis

Author: Heidi Wikström

Degree Programme: Bachelor of Culture and Arts

Specialization: Photography

Supervisor(s): Lars Rebers and Emma Westerlund

Title: Vague

Number of pages: 79

Language: Swedish

Keywords: Photography, fine-art photography, portrait, self-portrait, therapy,

phototherapy, feelings, body, self-image, self-expression, reflection, vague

Abstract

In my thesis Vague, I work with myself and my expression with the help of

self-portraits. In my work, I have studied how my mood is in relation to my artistic

processes and vice versa. By creating self-portraits for a longer time, I have

discovered how the photography sessions and the result affect how I feel mentally.

Through this work process, I have come to the conclusion that I have a need to work with

myself through self-portraits. I have also been able to immerse myself in my imagery and

have thereby tried to create a narrative of thoughts to get a better understanding of what my

expression really is. The final artistic work consists of 13 photographic self-portraits. In this

thesis, in addition to the work with my own artistic process, I have also taken part in both

text-based and visual references that deal with topics related to self-portraits, art and art

therapy and how to create a better perception of oneself.

Inledning

Så länge jag kan komma ihåg har jag haft svårt att förstå mig på vem jag är, jag har alltid funnit fel hos mig och undrat vad det berott på. Olika händelser och val som jag har gjort i mitt liv har skapat den jag är idag. Den ena foten har stått kvar i det förflutna och den andra har velat ta jättekiv framåt och glömma känslor som jag inte vill ta itu med. Det här har resulterat i att jag idag inte kan få ro. Det känns som att jag är fast i det förflutna trots att det är i nuet som man tänker på det förflutna och det framtida. Det har skapat en svallvåg av obehandlade känslor som jag i vissa stunder inte har någon kontroll över, känslor som ligger under ytan och kommer ut som frustration. Ibland kan jag även uppleva extrem obekvämhets i min kropp och få känslan att vilja driva ut allt obehag.

Med fotograferandet har jag hittat ett språk som jag kan kommunicera med och jag har även upptäckt att det kan fungera som terapi. Jag har fotograferat mig i stunder som jag känt något. Det blir terapeutiskt att få utlopp för dessa känslor och jag upplever det som väldigt viktigt att få bearbeta detta. Mitt examensarbete är en studie i hur självporträtt kan vara ett verktyg för den personliga utvecklingen och hur man med hjälp av fotografi kan lära känna sig själv, förmedla känslor och lära sig att kommunicera.

Fotografi - min terapeutiska process

Jag har alltid gillat att titta på fotografier och bläddra i fotoalbum och fascinerats av hur man genom årtionden kunnat fotografera på olika sätt och med olika metoder, till exempel hur fotovärlden har gått från svartvit till färg. Mitt intresse för fotografi har funnits med sen tonåren och har under de sista tio åren blivit en del av mig. Självporträtt och jag har inte alltid gått hand i hand men jag har märkt att det har blivit ett av de mest självklara sätten att kommunicera med mig själv.

Oftast upplever jag att jag känner mig psykiskt lättare efter en fotosession. Det betyder inte att jag blir av med känslan helt men något tidigare dolt har framhävts. Ibland kan en fotosession motsvara en terapiesession hos en psykoterapeut. Skillnaden är att jag inte pratar när jag fotograferar utan låter kameran och tankarna kommunicera med varandra.

Min fascination för självporträtt fördjupades år 2015 då jag fick möjligheten att få delta i en självporträttkurs med bildkonstnären Essi Orpana på Voionmaan Opisto, numera Voionmaan Koulutuskeskus i Tammerfors. Vi strävade efter personliga uttryck med fokus på jaget. Resultatet blev en gemensam utställning på Koulutuskeskus Valo i Ylöjärvi (Ylöjärven Uutiset, 2016). Sedan dess har mitt uttryck och intresse till stora delar varit självporträtt.

Jag inspireras av andra fotografers självporträtt, också deras sätt att fotografera andra. Jag tror att man studerar sig själv via andra då man fotograferar dem, något som Richard Avedon uttryckt sig om och jag själv noterat. Hur man delvis omedvetet placerar den man fotograferar, som om man fått en annan version av sig själv att fånga på bild.

En stor inspiration är också dokumentärfilmen *Finding Vivian Maier* (2013). Jag var bekant med endast några få av hennes fotografier tidigare och visste inget om hennes bakgrund. Jag kan inte annat än beundra hennes arbete med komposition i serien *Self-Portrait*. Det har bidragit till att jag velat vara noga med hur jag komponerar ett foto.

Inspirationer

Den amerikanska fotografen Cindy Sherman använder sig av karaktärer och personligheter. I sin fotoserie *Untitled Film Stills* (1977-1980) föreställer Sherman olika kvinnliga stereotyper som förekommer i filmer, tv och reklamer. Hon utforskar det feminina och den sociala konstruktionen runt detta. Självt inspireras jag av tanken att använda olika personligheter eller karaktärer. Att få klä ut sig och låta andra, mera åsidosatta delar träda fram. Mycket rör sig också kring identitetsfrågor. I sådana stunder känns det behagligt att leka med tankarna på det feminina och det maskulina.



Cindy Sherman. *Untitled Film Still #56*. 1980



Cindy Sherman. *Untitled Films Still #32*. 1979



Cindy Sherman. *Untitled Films Still #6*. 1977

Den finska fotografen Elina Brotherus är en av mina största inspirationskällor. Hennes porträtt skulle jag beskriva som melankoliska och ärliga. Hennes kroppsspråk, ansiktsuttryck och var hon befinner sig sätter tonen för vad hon vill berätta. Hon har en bra känsla för ljus och färg. I Brotherus serier får man en glimt av hennes liv på ett relativt naket och öppet sätt. I boken *Decisive Days* förs en diskussion med Jan Kaila där hon berättar att hennes fotografier alltid tas när någonting hänt på riktigt (Brotherus, 2001, s.129). Hon säger att hon inte intar roller på ett "Sherman-aktigt" vis utan hon lever sitt liv och försöker med bilderna uppnå och visa något genuint och verkligt. Hon beskriver att det också är frågan om att kunna känna igen "avgörande ögonblick" och reagera.



Elina Brotherus. *Le Printemps*. 2001

Brotherus säger också att det underlättar att ha kameran tillgänglig, färdig på ett stativ. Ju mera hon blir bekväm med att fotografera, desto mera kan hon lägga kamerans närvaro åt sidan. Hon nämner även att trots att hon delar med sig av sitt privata liv vill hon också påpeka att hon anser att ett för intimt uttryckssätt är lite motbjudande. Hon vill hålla sig till ett mera avhållsamt och tystare bildspråk och tycker att man på så vis undviker skrika rakt ut hur olycklig man är och att man vill att folk ska tycka synd om en. Dock har hon i efterhand lagt märke till att hon lättare tar tag i kameran när hon är olycklig.

Jag har svårt att minnas stunder jag skulle ha dokumenterat en lycklig stund. Det händer ändå ibland men väldigt sällan. Risken att det upplevs som klyschigt är en tanke som alltid följer med mig. Det negativa kan också vara klyschigt men personligen upplever jag det lättare att fånga på bild.

Skillnaden mellan det negativa och det positiva är att det hos mig verkar finnas ett större behov att fånga det negativa. I samband med att jag gör det så skapas något konkret, det negativa får en form och man kan bli medveten om saker och på så vis bearbeta det och lägga det åt sidan. Jag har svårare att fotografera något som jag upplever lyckligt eller positivt. Då vill jag i stället leva i stunden och bara vara i det positiva utan att jag känner behovet att dokumentera det.



Elina Brotherus. *La Main*. 1999



Elina Brotherus. *Model Study 5*. 2004

En annan finsk fotograf som jag varit inspirerad av en längre tid är Svante Gullichsen. Med sina självporträtt vill han förmedla känslor som behandlar mental ohälsa, framför allt Obsessive-Compulsive Disorder. Jag kan relatera mycket till OCD, framför allt övertänkande. Gullichsen placerar sig själv i genomtänkta miljöer. Dessa i kombination med färgvärlden och kompositionen bidrar till en känsla av att man kan stiga in i hans värld. I januari 2021 fick jag möjlighet att diskutera med honom på hans utställning i Tammerfors. Vi pratade om hans arbetsprocesser och han förklarade hur hans arbete underlättas mycket av att han oftast har en assistent som hjälper honom.



Svante Gullichsen. *All the walls I've built*. 2001



Svante Gullichsen. *Eruption*. 2018



Svante Gullichsen. *First aid*. 2016

Även filmer inspirerar mig. Ljuset, miljöerna och karaktärerna. För att nämna några exempel:

Stanley Kubricks *The Shining* (1980) är ett visuellt mästerverk. Hans val av ljus, färger och bildvinklar gör att tittaren blir den som observerar och dras med i den obehagliga atmosfär som Kubrick skapar. I Sally Potters *Orlando* (1992) kan jag relatera till huvudkaraktären som lever genom fyra århundraden som både man och kvinna. Även miljöerna som filmen utspelas i är vackra.

I *Inception* (2010) tar Christopher Nolan med betraktaren in i en värld där man drömmer inuti en dröm och till sist frågar sig själv vad som egentligen är dröm respektive verklighet. Många av mina självporträtt inspireras av drömmar och saker som sker där. Det kan vara gamla minnen, fantastiska landskap, dystopiska världar, olika versioner av mig själv och karaktärer som kommer och går. Jag har gått från att ha tittat väldigt svartvitt på världen till att se den i färger.

Självbilden

Ibland vill jag skapa glamourösa självporträtt, fånga på bild sådana dagar då jag känner mig extra fin, som den dagen då jag fyllde 35, då tanken om kroppen dök upp. Dock blev slutresultatet inte så glamouröst. Ingen hudretusch, stökigt hår. Min självbild har genom alla år varit skev, ibland förvriden men mest otydlig. Om den varit tydlig så har den inte känts som jag utan mera som en roll. Roller har varit lätta att ta sig in i. Med olika människor känns det att man har olika roller. I yngre ålder upplevde jag det som en form av social överlevnad.



35.

I boken *Valokuvan terapeutinen voima* under kapitlet *Valokuvan suhde todellisuuteen* beskriver den visuella kulturforskaren Janne Seppänen hur ”bilden kan vara en reflektion av verkligheten, bilden kan dölja och förvränga verkligheten, bilden kan även dölja frånvaron av verkligheten och bilden behöver inte ha något som helst förhållande till verkligheten”. I mitt arbete kan jag identifiera mitt uttryck med Seppänens beskrivningar av bilder. Ibland väljer jag att dölja uttrycket under ett tunt lager av symbolik. Ibland finns en tydligt utvald punctum, ibland ser betraktaren något helt annat. Seppänen fortsätter med att nämna att i till exempel familjealbum och självbiografiska bilder finns en ”barthersk” charm som fångar den just då levda stunden, där döden även har sin närvaro, eftersom stunden då bilden togs inte finns mera (Seppänen, 2009, s.55).

I *The Photography Reader* nämns det att genom fototerapi kan man skapa en koppling till sitt inre barn, det barn som ännu är i behov av uppmärksamhet. Och genom barnet kan man återskapa sitt förflutna och på vis lära sig att bättre ta hand om sig själv. Varför lägger man ett terapeutiskt värde i fotografier? Varför ger dessa frusna ögonblick en betydelse som kan ibland upplevas som en form av sanning? (Wells, 2002, s. 403-408).

I vanlig samtalsterapi som jag har erfarenhet av gräver man runt bland skeletten i garderoben. Med fotografi kan man ge sig själv möjligheten att visa upp sina känslor. Som ett exempel kan man ställa sig frågan: Hur upplever du din mamma? I samtalsterapi beskriver man sin mamma med ord. Genom fotografiet, via ett självporträtt, kan man visa upp sig själv som henne. Men som jag nämnde tidigare så kan även ett fotografi som man tar på sin mamma vara ett självporträtt.

Arbetsprocess och noteringar

Min arbetsprocess baserar sig långt på i vilket sinnestillstånd jag befinner mig. För detta specifika arbete har arbetsprocessen varit utmanade. En stund av inspiration försvinner lika snabbt som den kommer. Jag har ifrågasatt det mesta, allt från val i livet, saker jag gråtit över till fotografier jag tagit. Jag har givit mig själv mycket utrymme men jag har gått omkring som en vandrande vålnad. Tankarna har fyllt tomrummet och jag har sett dagarna komma och gå. Men för att också kunna skapa något konkret så har jag under denna process provat mig fram i olika sätt att uttrycka mig själv, också andra än de jag vanligtvis arbetar med. Min helhetsbild är det jag arbetat mest med. Jag är väldigt fokuserad på detaljer och det har gjort att helhetsbilderna har varit svåra att förstå sig på. Jag föredrar att dela upp mina bilder i olika delar. Vanligtvis resulterar det i halvkroppss- eller närbilder. Men jag fotograferar väldigt sällan hela min kropp. Överlag söker jag ännu ett optimalt sätt att arbeta på.

Det konstanta ifrågasättandet har även lett till att jag inte riktigt lyckats få en uppfattning om vad mitt uttryck egentligen är. Behovet att få uttrycka sig finns och jag känner starkt att mitt uttryck är något jag vill arbeta med. Jag vill göra mig själv till en bättre, helare människa, så att jag kan bidra med goda saker i min omgivning och för mina medmänniskor. Den terapeutiska delen i detta arbete har stundvis, ganska mycket egentligen, blivit åsidosatt, speciellt sådana dagar då jag är alldeles överöst av bland annat prestationsångest och måste tvinga mig själv att skapa enbart för skapandets skull.

När jag upplever för mycket prestationsångest går jag i lås och ställer mig frågan varför jag över huvud taget gör detta. Är det för min egen eller min omgivnings skull? Jag har försökt få en uppfattning av mitt behov att prestera och varifrån det kommer. Det tar mig också till tankar om lycka. Vad får mig att känna lycka och vilka mål har jag satt upp för mig själv? Ett av målen är att bli en bättre människa.

Att tvinga mig själv att skapa ger ibland lika varierande resultat som mitt vanliga, mera spontana sätt att arbeta. Tvånget kan bli märkbart, jag kan se tydligt att jag försökt skapa något i stället för att bara låta det hända av sig självt. Planerar man någonting så går det sällan som man planerat och bilden blir något helt annat än vad man ursprungligen tänkt sig. Det kan vara bra eller dåligt. Att arbeta spontant är inte alltid det mest idealiska arbetssättet. Saknaden av rutin och vad jag upplever som "oändligt" med tid skapar plats för mycket onödigt tänkande i stället för konkret görande. Jag vill sträva till att hitta ett sätt som fungerar för mig i framtiden.

I min lägenhet har jag elva speglar. Jag har alltid fascinerats av dem, de har även varit ett hjälpmedel mot ensamheten genom åren. Dock kan speglarna även förvränga. Det närmaste jag kommer ett fysiskt förhållande är varje gång jag går förbi en spegel. Ensamheten har ändå givit mig massvis med tid och möjligheter att arbeta med mig själv utan att behöva spegla mig via andra. Jag har den senaste tiden tänkt över hur jag har upplevt dessa fyra år av fotostudier, även sagt att det har känts som att det har varit fyra år av enbart självstudier. Jag har tänkt på livet som jag levt hittills och citerar Eva Dahlgrens låt *Vem tänder stjärnorna* (1991): ”så många kvinnor som jag spelat men aldrig gjort det bra”.

Jag har lagt upp fotografier på mitt kylskåp från tidiga tonår för att försöka förstå mig på vem den där flickan en gång var och hur hon kom att bli den vuxna kvinna som jag är idag. Ibland tittar hon tillbaka på mig och jag ler, ibland dyker hon upp i drömmarna. Men hon försvinner tillbaka bland rynkor och mörka ringar under ögonen. Att vara medveten om att hon ändå finns där inne någonstans värmer. För mig är det oklart vem jag tittar på just nu. Det finns saker som jag skulle vilja uppnå, det finns drömmar och tankar. Dock är det väldigt otydligt, då den stora skogen har så många stigar att välja bland. Alla är inte lika synliga.

Gamla noteringar från Kvarnbacken

Det var i det sista eftermiddagsljuset som jag tog en titt ut över kvarteret, med blicken seglande mot rådhusornet. Eftermiddagsljuset är det som ger denna lägenhet ett liv. Ljuset tar fram texturer och fyller rummet med skuggor. Härifrån kan jag titta ut över den rodnande kvällshimlen. Orosvecklet jag har mellan ögonbrynen är där för att stanna och har blivit en del av mig. Den tunna huden jag har under ögonen gör så att jag inte kan dölja det mörka. Mitt hår är tunt och fint. Det har sin egen färg, det har blivit mörkare med åren. Jag kan titta länge på det jag ser i spegeln. Det har funnits stunder i mitt liv då jag tittat på fel saker, stunder då jag sett något annat. Jag har i otaliga timmar diskuterat i terapin om saker jag upplevt att jag sett i spegeln.

Norge, augusti 2020

I augusti bar det av på en resa till Norge. Den resan fick mig att inse mycket om mig själv. Hur jag släpat alla mina svagheter in bland bergen. Jag som så starkt kämpat emot dessa sidor i mig hur många år som helst. Inställd på att hitta det själsliga hemmet trodde jag att det fanns en chans för mig att en gång för alla bli av med dem. Hur jag skulle göra det visste jag inte. Kasta dem ut i det kalla norska havet? Lämna dem på en bergstopp för att frysa till is och permanent bli en del av berget? Hur kunde man släpa sådant med sig någonstans överhuvudtaget? Jag ville egentligen bara se landskap i Norge. Jag ville finna frid och lugn och det fanns verkligen stunder då friden och lugnet hittade mig. Då fanns bara landskap och allt det vackra runtomkring.



Yellowfoot.

Jag lade märke till hur dåligt jag egentligen mådde inombords. Jag fascinerades av bergens toppar som täcktes av molnen men upplevde att molnen var som mina tankar och jag var berget. Insvept i ett illamående kändes det som att jag besudlade naturen runtomkring mig. Jag var styrd av rutiner, som jag upplevde att gav mig en form av trygghet och kontroll. Jag ville åka någonstans för att hitta nya sidor i mig själv. Men den som kom hem tillbaka till Finland var inte densamma som reste iväg till Norge.

Stunder då jag var totalt uppslukad av landskapen tänkte jag på absolut ingenting, jag var där i stunden. Regnet föll mot vindrutan eller landade lätt på mitt ansikte. Under mina fötter fanns stenar, gräs eller berg. Vindar slog mot ansiktet, rasslade runt tältet. Men jag hade varmt och torrt, jag kände trygghet av det. Även om jag insåg att allt det gamla hade följt med så ville jag inte att det skulle förstöra stunden jag var i. Där jag var just då tyngdes inte av mina tankar.

Uppe på Seglas topp fanns inga tankar. Bara vind, svett, utmattning och ett ständigt roterande huvud som tittade runtomkring och tog in prestationen som jag just hade lyckats med. Likt ett djur hade jag med hjälp av armar och ben tagit mig hit. Jag kände mig stolt. Det lärde mig där och då att jag klarar av att utmana mig själv fysiskt, att jag kan mera än vad jag tror.

Mot resans sista etapp var jag trött på alla landskap. Jag ville sova bekvämt, sova i en ordentlig säng. I bilen hade jag kameran bredvid mig, i väntan på att jag skulle stanna till och fånga någonting på bild. Jag i Norge, jag i drömlandskapet, min själ där den borde vara. Det fanns inget magiskt där. Bara en löst skapad illusion av någonting.

Notering 11.11.2020

En dimmig morgon i november fick mig att tänka tillbaka på då jag var i Norge, att vakna upp bland dimmiga berg, att se solljuset stiga fram och landa på en sida av berget som du inte såg kvällen innan. Oklara och flummiga tankar upplevs oftast som en dimma. Men klarheten som följer efteråt bidrar med en ny känsla. Tankarna tynger inte. De finns där för stunden, men hoppar strax vidare eller lämnas efter då jag själv går vidare.



Flakstad.

Analys

Personligen var jag ute efter att skapa en mångfald av bilder, pröva mig fram med olika kompositioner, utmana mig själv att fotografera på nya sätt, så att jag på så vis kunde lära mig titta på mig själv med nya ögon. Jag ville även fotografera på ställen som skapar en varm känsla och försöka få något positivt på bild. Jag har satt mera vikt på ljusets betydelse och hur det kan förvandla ett utrymme eller skapa en sinnesstämning. Alla upplever sinnesstämningar på olika sätt, så det som jag upplever som melankoliskt kanske inte alls är det för någon annan. Som jag nämnt tidigare så lyfter ljuset fram texturer och former. Mitt intresse för fotografering kommer från fascination för ljus, skuggor, former och färger.

För att göra ett så bra arbete som möjligt har även försökt vara medveten om hur jag använt mig av mina inspirationer. Speciellt har jag varit uppmärksam på om något i för hög grad liknar någon annans verk. Det är lätt att bli blind för sådant. Jag har också letat bland andra, för mig mera okända, fotografer som till exempel den amerikanska fotografen Jo Ann Chaus. I hennes serie *Conversations With Myself 1* gillar jag valet av utrymmen och den cinematiska stilen har hjälpt mig att förstå hur viktigt ett utrymme eller en plats kan vara (Chaus, 2016-2019).

Jag har bland annat kommit fram till att detta är en pågående process och det är mycket möjligt att denna process kommer att vara livet ut. Jag har mycket jag ännu behöver arbeta på och ju mera jag ger mig själv möjligheten att skapa och arbeta kreativt med till exempel självporträtt, desto bättre kommer den personliga utvecklingen att bli.

När det kommer till svagheter, så har jag sakta börjat inse att jag inte kommer bli av med dem utan måste lära mig förvandla dem till någonting annat och inte låta mig styras av dem. Jag måste acceptera att det är helt mänskligt att ha svagheter. Det är och har alltid varit lätt att beskriva vilka brister man har och hur otroligt svårt det är att säga något positivt utan behöva tänka efter. Att våga tro på sig själv utan att tveka.

Sammanfattning

Mitt examensarbete uppstod från tanken hur man kan arbeta och utforska sig själv och sitt uttryck via självporträtt. Under processens gång har jag noterat och observerat hur jag arbetar. Det jag genom detta arbete kommit fram till är att jag arbetar väldigt känslobaserat och spontant. Det kan ge varierande resultat när det kommer till fotografier men det som förblir detsamma är känslan efteråt, en känsla av lättnad. Jag har försökt sätta mig in i vad det är som jag upplever som terapeutiskt med fotografi och hur det kan vara till hjälp för det psykiska måendet. Vad det gör i långa loppet, om det finns ett ljus i slutet av tunneln.

Denna bildserie är väldigt brokig och melankolisk. Den har en rastlös anda och jag har på olika sätt försökt uttrycka mina tankar med bilder. Jag har en känsla av att bilderna inte visar mycket av mig. Om det valet är medvetet vet jag inte. Men jag har trots allt fått en bättre uppfattning av mig själv och vad jag behöver arbeta på. Jag känner att detta är något jag vill fortsätta med och med tiden få ihop en bättre helhetsbild av mig själv och livet.

Källor

Litteraturkällor

Brotherus, E., 2002, *Decisive days*. Oulu: Kustannus Pohjoinen

Halkola, U., Mannermaa, L, Koffert, T., Koulu, L., 2009, *Valokuvan terapeutinen voima*. Helsinki: Duodecim.

Wells, L., 2002, *The Photography Reader*. Abingdon: Routledge

Digitala källor

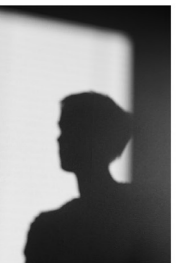
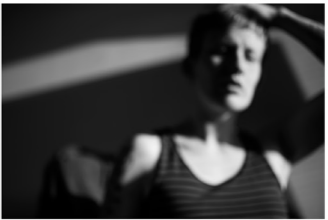
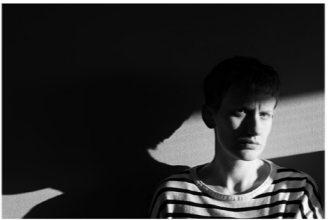
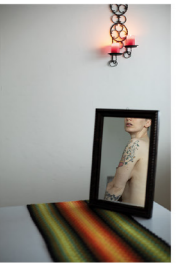
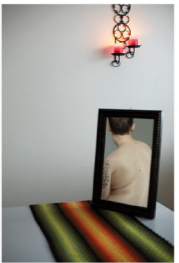
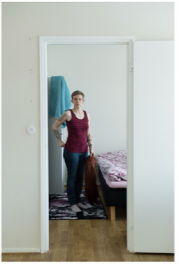
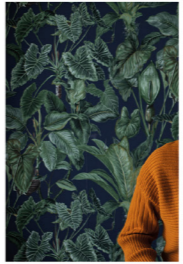
Chaus, J-A., 2016-2019. [Online] *Conversations with Myself (The Exquisite State of Im-Balance)*. <http://www.joannchaus.com/conversations-with-myself-1> [Information hämtad 28.10.2020]

Karvinen, P., 13.1.2016. *Omakuvia – ei mitään selfieitä*. Ylöjärven Uutiset. [Online] <https://ylojarvenuutiset.fi/2016/01/13/omakuvia-ei-mitaan-selfieita/#c74f71a0> [information hämtad 26.11.2020]

Maier, V., 2020. [Online] *Self-portraits*. <http://www.vivianmaier.com/gallery/self-portraits/> [Information hämtad 2.11.2020]

Maloof, J., Siskel, C, 2013, *Finding Vivian Maier* <http://www.vivianmaier.com/film-finding-vivian-maier/> [Information hämtad 10.2.2021]

Van De Walle, J., 21.9.2017. *Modern Classics: Cindy Sherman – Untitled Film Stills, 1977-1980*. Artlead. [Online] <https://artlead.net/content/journal/modern-classics-cindy-sherman-untitled-film-stills/> [Information hämtad 11.1.2020]



Tack till Svenska Kulturfonden

