

Sårbar är sårbar

en process genom feminin energi

Heidi Stenberg

Examensarbete för bildkonstnärer (YH)-examen

Utbildning för Bildkonst

Yrkehögskolan Novia, Jakobstad, Finland, 2024

EXAMENSARBETE

Författare: Heidi Stenberg

Utbildning och ort: Yrkeshögskolan Novia, Jakobstad

Inriktning: Bildkonst

Handledare: Robert Back, Marika Holm, Ulrika Ferm

Titel: Sårbar är sårbar – en process genom feminin energi

Datum: 9.4.2024 Sidantal: 9

Abstrakt

I min konstnärliga process är feminin energi den röda tråden, det är mitt sammanhang så väl i konsten som i livet. Den är hur jag tillåter mitt skapande att ta form, hur min process får vara och vad jag tolkar och visar i visuell kontext. Det är ett nyfiket, ibland försiktigt men alltid modigt utforskande av mitt sårbara uttryck som kvinna. Min konst blir ett intuitivt sökande likaväl som lekande av att uttrycka mej sårbart kring mina behov, insikter och frågor om det feminina och min upplevelse som kvinna.

Med examensarbetet "sårbar är sårbar" vill jag utmana mig själv till att vara mera sårbar i mitt skapande av "yonikonst", från att ha jobbat väldigt figurativt till ett mera abstrakt och personligt uttryck. Vid tiden av min menstruation gör jag intuitiv ritualmässig konst, direkta tryck med min egen kropp, av mitt eget månblod på kvalitativt akvarellpapper.

Språk: svenska

Nyckelord: sårbar, feminin, yonikonst, månblod, kvinna

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Heidi Stenberg

Koulutus ja paikkakunta: Yrkeshögskolan Novia, Pietarsaari

Suuntautumisvaihtoehto: Kuvataide

Ohjaaja(t): Robert Back, Marika Holm, Ulrika Ferm

Nimike: Sårbar är sårbar – en process genom feminin energi

Päivämäärä 9.4.2024 Sivumäärä 9

Tiivistelmä

Taiteellisessa prosessissani naisellinen energia on yhteinen säie, se on kontekstini taiteessa ja elämässä. Se on se, miten annan luomistyöni muotoutua, miten prosessini saa olla ja mitä tulkitseen ja näytän visuaalisessa kontekstissa. Se on uteliasta, joskus varovaista mutta aina rohkeaa tutkimista haavoittuvassa ilmaisussani naisena. Taiteestani tulee intuitiivinen etsintä sekä leikkisä ilmaus haavoittuvuudesta tarpeideni, oivallusteni ja kysymysteni ympärillä, jotka koskevat naisellisuutta ja kokemustani naisena.

Tutkintoprojektin "haavoittuva on haavoittuva" avulla haluan haastaa itseni olemaan haavoittuvaisempi luodessani "yoni-taidetta". Siitä, että olen työskennellyt hyvin kuvallisesti, abstraktimpaan ja henkilökohtaisempaan ilmaisuun. Kuukautisteni aikaan teen intuitiivista rituaalitaidetta, suoria vedoksia omalla kehollani, omasta kuun verestäni laadukkaalle akvarellipaperille.

Kieli: ruotsi

Avainsanat: haavoittuvainen, feminiini, yonitaide, kuuveri, nainen

BACHELOR'S THESIS

Author: Heidi Stenberg

Degree Programme: Yrkeshögskolan Novia, Pietarsaari

Specialisation: Fine Art

Supervisor(s): Robert Back, Marika Holm, Ulrika Ferm

Title: Sårbar är sårbar – en process genom feminin energi

Date 9.4.2024 Number of pages 9

Abstract

In my artistic process, feminine energy is the common thread, it is my context in art as well as in life. It is how I allow my creation to take shape, how my process is allowed to be and what I interpret and show in visual context. It is a curious, sometimes cautious but always courageous exploration of my vulnerable expression as a woman. My art becomes an intuitive search as well as a playful expression of vulnerability around my needs, insights and questions about the feminine and my experience as a woman.

With the degree project "vulnerable is vulnerable" I want to challenge myself to be more vulnerable in my creation of "yoni art". From having worked very figurative to a more abstract and personal expression. At the time of my menstruation, I make intuitive ritual art, direct prints with my own body, of my own moon blood on quality watercolor paper in varying sizes.

Language: Swedish

Key words: vulnerable, feminine, yoniart, moonblood, woman

Innehållsförteckning

1	Inledning	1
	Inspiration – den feminina energin	2
2	Bakgrund.....	3
3	Ett sökande	4
	Festivalen.....	5
4	Processen.....	5
	Idén tar form.....	5
	Utförande	6
	Reflektion.....	7
5	Sammanfattning	8
	Källförteckning.....	9

1 Inledning

I min konstnärliga process är feminin energi den röda tråden, det är mitt sammanhang såväl i konsten som i livet. Den är hur jag tillåter mitt skapande att ta form, hur min process får vara och vad jag tolkar och visar i en visuell kontext. Det är ett nyfiket, ibland försiktigt men alltid modigt utforskande av mitt sårbara uttryck som kvinna. Min konst tar sig figurativ och symbolistisk, och tar sig form med olika medier.

Under min studietid började jag experimentera med "Yonikonst", där kvinnans genitalier och dess livskraft symboliseras t.ex. av en röd blommande ros, figurer med rogivande mjuka ansikten inbakade i vulvans former av lera, eller utsnidad i trä. Och samma motiv men i målning eller grafik med den symboliska färgen röd. Ofta leder det ena till det andra, en målning eller skiss tar ny form i trä eller lera, och det blir ett intuitivt sökande likaväl som lekande av att uttrycka mig sårbart kring mina behov, insikter och frågor om det feminina och min upplevelse som kvinna. Det är ett sätt att fira och hedra de mångfasetterade, djupa och många lagren av min upplevelse som kvinna, men kanske mest för att skapa en inre acceptans av min egen existens så som den är. Men också för att skapa resonans och en bredare medvetenhet kring ämnet feminin energi genom konst med visuella medier.

Jag frågar mig själv var jag fortfarande håller tillbaka och kanske skyddar mej själv, är mitt uttryck symboliskt och figurativt eller är det en produkt av rädsla för att slippa vara sårbar själv? Det var det inte då men det kanske är det nu. Sökandet och tänjandet av mina gränser och min sårbarhet gör min konst till en levande resa i mej själv, det är lätt att analysera vad som varit igår men betydligt svårare att se var min gräns går imorgon. Det är också hur jag vill utmana mej själv i min process just nu, ta det ett steg längre. Narrativet finns redan, nu kan det visas. Sårbar är stark, men behöver jag eftersträva att poängtera och lyfta fram just styrkan? Jag vill låta sårbar vara sårbar, stanna där och betrakta vad det väcker och för med sig. Att bara vara, existera och acceptera.

Inspiration – den feminina energin

Tracey Emin, en engelsk nutidskonstnär, säger inte att hon arbetar utgående från sin feminina energi, däremot säger hon att hon starkt kopplar samman sitt eget liv, sin kropp och sitt varande med sin konst och sitt uttryck. Det är som om dessa är sammanvävda eller till och med en och samma sak, hon ÄR sin konst. (Emin, 2011, s. 9) Det är något jag starkt kan relatera till och som jag delar upplevelsen av. Hennes verk *A cunt is a rose is a cunt* är en direkt inspirationskälla för mina månblodsverk. Det är ett monoprint från 2000 i röd färg och beskrivs i hennes bok föreställa en liggande naken kvinna, där ben och bål är snyggt avskurna ovanför bröstet och vid anklar och skenben. Det är en kropp som sluttar bakåt från de upprätade benen neråt, så att den är levande och framträdande precis i mitten av teckningen. I verket finns inte bara en vibrerande suddighet och kladd av det kvinnliga könsorganet utan också en känsla av något solitt som framträder från det, en form skuren i luften, skapad av knäets böjning och linjen av låret. *A cunt is a rose is a cunt* är Emins nytolkning av den kända meningen *Rose is a rose is a rose is a rose* ur dikten ”Sacred Emily” skriven av Gertrude Stein. Vad skulle Stein ha tyckt om Emins tolkning? 1935 frågade några studenter från Chicago henne om hennes mening med/tolkning av orden, och hon svarade: ”Du har sett hundratals poeter skriva om rosor och du vet innerst inne att rosen inte är där.” (Emin, 2011, s. 21 - 22)

Som jag upplever den feminina energin dömer hon inte, hon försöker inte prestera eller göra. Hon bara är. Hon lutar sig tillbaka i vila, överlåtelse och mottagande. Det är i den feminina energin som hon helt frigör sitt värde från att kopplas till någon form av prestation eller produktion. Hennes fokus ligger i att vara i en djup kontakt till sina grundbehov, till att ohämmat känna sina känslor och ge dem utrymme att uttryckas utan agenda eller mål. Hennes sårbarhet är av värde, den är initieringen till liv, den är hennes ultimata styrka och den är värd allt.

Från att jag haft ett ambitiöst behov av att vara störst och bäst i mina åtaganden för att bevisa mitt värde för mig själv och min omvärld, till en acceptans av att mitt värde finns här och nu och att det bästa jag kan göra för mig och min omvärld är att modigt prioritera min sårbarhet, känna mina känslor och ge dem det kreativa utlopp dom behöver för att ta plats, för att få existera utan något att bevisa för någon alls.

2 Bakgrund

Under en lång tid, sedan min första dotters födsel 2011, har jag ifrågasatt och undrat vem jag är som kvinna. Vad är det jag lämnar efter mig för spår i mina döttrar och hur påverkar jag min omgivning? Genom mina frågeställningar började jag experimentera med min energi, genom att observera mina tankar och min inre dialog, genom att följa mina mönster från tankar till känslor. Jag började uppriktigt syna vad det är jag kallar mitt och identifierar som mig själv och hur det får mig att känna, vidare till hur det påverkar vad jag ger ut av mig själv och således hur jag formar upplevelsen av min identitet och mitt liv.

Från observationerna kunde jag börja omforma, skala bort tankar och beteenden som inte fungerade, inlärd mönster om vem jag är, som inte längre passade. Jag såg var jag i mina mönster inte tog hand om mig själv, var jag inte skyddade mig själv. Jag var den som visste bäst hur problem skulle lösas, som kunde fixa och ta ansvar över att allt blir gjort så som jag anser att det bör. Kontroll över hur, när och varför drev mej i sökandet efter lycka och kärlek. Men jag var otillfredsställd oberoende av ifall jag lyckades med mina åtaganden eller inte. Som Clarissa Pinkola Estés konstaterade: "Den moderna kvinnan är ett virrvarr av aktivitet. Hon är pressad till att vara allt för alla och den gamla kunskapen är långt över tiden." (Pinkola Estés, 1995, s. 2)

Det låter som en klyscha, att hitta lycka, att känna sej nöjd, och kanske just p.g.a. detta dömande tankesätt är det så ofantligt svårt att släppa kontrollen över hur, var och när saker och ting ska bli.

Det är en fråga om självkänsla, en rädsla att misslyckas och döma mig själv som otillräcklig. Härifrån blir det omöjligt att tillåta mig själv vara allt jag är.

Maryam Fanni skriver i en artikel om hur olika rädslor kan vara kopplade till skam, som rädsla för att misslyckas, verka okunnig eller förlora något viktigt som perfektion, stolthet eller rykte. Marie Hållander, en pedagogikforskare, föreslår (enligt Fanni, 2023, s. 82) att om vi ser bortom den negativa bilden av skam och istället ser den som en konstruktiv känsla, så kan vi lära oss att möta de orättvisor som begåtts. Det skulle också hjälpa oss att upptäcka oss själva på ett djupare plan. (Fanni, 2023, s. 82)

I en intervju med Marina Abramovic får Marina frågan ” hur viktigt är konceptet skam för dig?”. Hon svarar att det för henne är otroligt viktigt och intressant, att göra saker utgående från sin skam, att skamlöst blotta sig själv eller att medge saker man skäms över. Att göra sig så sårbar är något som verkligen kan riva ner muren mellan dig och din publik. (Biesenbach m.fl. 2008, s. 25) Jag tänker att det är vad jag vill beröra, att genom sårbarhet skapa en större förståelse för mig själv och andra.

3 Ett sökande

När processen att skapa ett slutarbete drar igång har jag till en början en tanke att forma det konstnärliga arbetet kring mitt andliga sökande. Jag börjar på ett självporträtt, men konceptet ”sökande” börjar snart kännas väldigt stort och jag har svårigheter med att sätta fingret på vad jag vill säga om mitt eget sökande, var ska det börja och sluta när det aldrig gör någondera.

När jag får ett mejl från festivalen ”Natural high healing festival” om att jag blivit utvald till en av konstnärerna att ställa ut just ”yonikonst” under festivalen i sommar känns det också betydligt naturligare att fokusera mitt examensarbete kring hur mitt uttryck av ” yonikonst” ser ut och vad det betyder för mig idag. Hur kan jag utveckla och ta det till en för mig mera sårbar nivå? Utan att ha gjort det ena skulle jag knappast ha kommit fram till det andra. Det är vad konsten handlar om för mig och var jag vill vara sårbar i ett skapande som leder till mera skapande, processen. Clarissa Pinkola Estés skriver i sin bok: ”Konsten är så viktig för att den firar själens årstider, eller ett minnesvärt event i själens tidsresa. Konsten är inte bara för en själv, inte bara ett landmärke för ens egen förståelse, utan också en karta för dom som kommer efter oss.” (Pinkola Estés, 1995, s. 13)

Festivalen

Natural high healing-festivalen är grundad 2013 av Henna Länsipää. Den hålls årligen i fyra dagars tid första veckan i juli ute på landsbygden i Nystad. Det är en alkohol- och substansfri festival som fokuserar på holistisk hälsa, medvetenhet och välbefinnande. Festivalen erbjuder workshops och upplevelser med musik, konst, föreläsningar, yoga, tantra, sexualitet, dans och meditation. Den marknadsförs som en möjlighet för människor att koppla av och lära sig nya sätt att vårda sin kropp och själ och att uppleva gemenskap med andra likasinnade.

Detta år har festivalen två utställningsutrymmen, "art cave" och "venus lounge", och min konst kommer att ställas ut i "venus lounge" tillsammans med två andra konstnärer. Jag sätter ihop en verklista med fotografier i enlighet med vad som i mitt tycke skulle passa till deras förfrågan om "yoniart", varefter festivalarrangörerna kuraterar utställningshelheten. (Natural high healing festival, 2013)

4 Processen

Idén tar form

I en diskussion med min examenshandledare funderar jag över hur den konstnärliga processen kunde se ut. Fortsätter den figurativt men i större skala eller kunde den ta ny form? Jag får en tanke om att jag sett en konstnär göra direkta tryck av stubbar och träd med deras livsringar i skogen, så simpelt, vackert och äkta. Tänk om jag skulle göra samma sak?

Kan jag skapa direkta avtryck av mina egna livsringar, av min egen sårbarhet? Tanken känns väldigt skrämmande, att visa tryck av min egen kropp, min egen vulva. Medan jag undrar om jag verkligen ska våga, växer säkerheten på att det är precis hitåt jag ska, rakt in i denna rädsla.

Exalterat spinner jag vidare på konceptet, vilken sorts akvarellpapper och vilket medium som vore såväl hälsosammast för min kropp som mest spännande i tryck. Jag vet rätt fort att jag vill arbeta så naturligt som möjligt här, och tillsammans med min handledare bollar

jag idéer om blåbär, vinbär och kaffe. "Hur skulle jag få till röd färg på naturlig väg?" frågar jag och vi pratar vidare om att det får bli ett experimenterande med olika röda bär, frukter och drycker.

Från det mötet åker jag raka vägen för att köpa akvarellpappren vi pratade om och vidare hem. Väl hemma är min plan att låta tanken gro lite och försöka åta mig skrivandet istället, så jag plockar fram datorn och går på toaletten, och där, där är den! Den naturligaste röda färgen i världen har börjat rinna rakt ur mej som den gör varje månad. Med skräckblandad förtjusning inser jag att detta skulle vara mina naturliga medium, min kropp och mitt månblod.

Utförande

Några dagar i månaden, när blodet är som rikast, breder jag ut de fuktade akvarellpappren på soffans stora löstagbara kuddar som ligger spridda över vardagsrumsgolvet. Jag tändar ljus och spelar lugnande frekvensmusik från min lilla högtalare, bränner lite salvia och börjar klä av mig medan jag känner in min kropp. Jag fokuserar på min andning och slappnar av för att blodet ska släppa. Kroppen känns tung och rörelse mödosamt i dessa dagar så jag låter både andning och ansträngning ta plats och få finnas när jag sätter mig på kuddarna med akvarellpappren i tur och ordning. Det är kladdigt och jag får blodet överallt. Jag sitter på golvet mitt bland papper och kuddar, med månblodet på händerna stannar jag kvar i känslorna jag upplever och målar också rosor på några av pappren med mina blodiga fingrar. Verken ser verkligen enkla och sköra ut i mitt tycke. Samtidigt som jag känner mej stark och modig för vad jag åstadkommit kan jag inte undvika tankar om vad andra ska tycka och tänka om mig på basis av vad jag nyss gjort. En liten rädsla över att ta plats med mitt uttryck gör sig påmind och jag tänker att det är här vi ska mötas, jag och jag, speglad i min åskådare.

Det är vad det är och det får gå som det går, tänker jag och ställer mej upp för att gå och ta en lång varm dusch.

Reflektion

Efter några veckor har det klarröda blodet torkat till nyanser från gulorange till rostrött och mörkbrunt. Inför ett ateljésamtal med Ulrika Ferm har jag placerat ut konstverken längs med väggarna i min ateljé och jag sätter mig ner för att beskåda och ta in vad det är jag skapat. I vad som känns som en evighet stirrar jag på verken och känner tårarna börja rinna. Det är celler och minnen av min verklighet som människa, som kvinna, som stirrar tillbaka. Verkliga bitar av mig själv jag aldrig tidigare frivilligt delat så öppet, snarare gömt undan med all makt. Inför dessa verk känner jag mig vid öppen och extremt sårbar. För mig handlar det inte om det kanske kontroversiella månblodet som medium utan om resonansen det väcker i mig på ett djupare plan, till min egen mänsklighet. Jag tänker på att avtrycken, månblodet, inte bara symboliserar utan ÄR mina livsringar. Och hur jag aldrig kommer uppleva just den ringen igen och att det kommer en dag när jag heller inte längre producerar nya i just detta format.

5 Sammanfattning

Det hör till min nyfikna natur att söka, ifrågasätta och utforska utanför mig själv. Men jag ser ett tydligt mönster av att klarheten, den hittar jag alltid först när jag kommer tillbaka och landar i mig själv. En kameralins som observerar livet zoomar ut och får perspektiv, en större vetskap och förståelse för att när den zoomar in se med klarhet och landa i acceptans. Detta är vad jag vill fortsätta utveckla och kreativt uttrycka genom min konst. Mina frågor, tankar och känslor, som spår av min existens och en kontakt till din.

Marina Abramovic´ skrev såhär om sin spirituella upplevelse i ett brev till sin bror år 1991:

Min väg i livet är inte klar för mig. Jag känner en kraft som väcker min lust att avslöja hemligheten med ande och kropp. Jag sökte, försökte få den kunskapen från människor jag respekterade, men jag misslyckades. Jag försökte få det från stammar i öknen och från munkar i tibetanska kloster. Jag pratade med så många heliga människor i Indien, men jag hade alltid en känsla av ofullständighet. Nu vet jag varför jag inte kunde lyckas. Jag bad om andras sanning, men sanningen måste förverkligas direkt. Efter alla dessa år är jag säker på att ett tillstånd av upplysning inte är något annat än en kemisk omvandling av kroppen där energi kristalliseras. Detta är den hemliga ingången till kosmiskt transmedvetande. (Stiles m.fl. 2008, s. 94)

Jag ser att jag kommer att fortsätta min konstnärliga process med uttrycket av feminin energi, att sårbart bemöta mig själv och andra där jag befinner mig i nuet för att skamlöst skapa spår av min existens, min energi, i det uttryck det må ta. Utöver den planerade utställningen vid Natural high healing festival i Nystad i juli kommer jag att ha en solutställning på Nykarlebys kulturvecka vidare genom hela september.

Källförteckning

Emin, T. (2011). *Love is what you want*. London: Hayward Publishing Southbank Centre.

Fanni, M. (2023). *Var inte rädd, var vår röst*. Göteborg: *Paletten* 332-333.

Natural High healing festival. (2013). hämtat 19.2.2024 från:

<https://naturalhighhealingfestival.fi>

Pinkola Estés, C. (1995). *Woman who run with wolves*. New York: Ballantine Books.

Stiles, K., Biesenbach, K., Iles, C. (2008). *Marina Abramovic´*. London: Phaidon press LTD.