

Opinnäytetyö (AMK)

Kuvataide

2024

Matleena Korhonen

Taiteilija katseen kohteena

– Nähdynsi tuleminen ja nähdyksi tulemisen pelko



Opinnäytetyö (AMK) | Tiivistelmä

Turun ammattikorkeakoulu

Kuvataide

2024 | 36 sivua

Matleena Korhonen

TAITEILIJA KATSEEN KOHTEENA

– Nähdynsi tuleminen ja nähdynsi tulemisen pelko

Opinnäytetyössäni käsittelen nähdynsi tulemistä ja nähdynsi tulemisen pelkoa etenkin kuvataiteen opiskelijan ja aloittelevan kuvataiteilijan näkökulmasta. Tutkin mitä nähdynsi tuleminen tarkoittaa ja miten sosiaalinen pelko vaikeuttaa toimimista tilanteissa, jotka vaativat näkymistä.

Pohdin myös sitä, miten taiteilija tulee nähdynsi taiteensa kautta ja mitä odotuksia kuvataiteen opinnot ja kuvataiteilijan ammatti asettavat suhteessa taiteilijan omaan persoonaan ja esillä olemiseen. Tarkastelen lisäksi keinoja voittaa nähdynsi tulemisen pelko mm. altistamisen, itsemyötätunnon ja hyväksyvän tietoisien läsnäolon avulla.

Yhdistelen pohdinnassani psykologian alan tutkimusta ja ammatillista tietoa, taiteen alan lähteitä ja omakohtaisia kokemuksiani kuvataiteen opiskelijana. Lähteisiin rinnastaen tutkin, miten nähdynsi tulemisen pelko on vaikuttanut omaan työskentelyyni aloittelevana taiteilijana ja toisaalta sitä, miten olen taidegrafiikan keinoin löytänyt oman tapani tehdä sisäistä maailmaani näkyväksi.

Avainsanat: nähdynsi tuleminen, sosiaalinen pelko, taidegrafiikka, taideterapia

Bachelor's thesis | Abstract

Turku University of Applied Sciences

Fine arts

2024 | 35 pages

Matleena Korhonen

BECOMING VISIBLE AS AN ARTIST

– Being seen and the fear of being seen

In my thesis I study the concepts of being seen and the fear of being seen from the viewpoint of a fine art student and a visual artist in the beginning of their career. I write about the meaning of being seen and how social phobia can become an obstacle in situations where visibility is necessary.

I also study how an artist becomes visible through their work and what kind of expectations do art studies and working as a professional artist pose on the artist's person and on the artist being visible to others. I also take a look on how to cope with a fear of being seen, through exposure, self-compassion and mindfulness.

In my thesis I combine psychological research and professional knowledge, artistic sources, and personal experiences as an art student. In relation to the sources I view how a fear of being seen has affected my own work as a beginning artist and how, on the other hand, through printmaking I have discovered my own way to make my inner world visible.

Keywords: being seen, social phobia, printmaking, art therapy

Sisältö

1 Johdanto	6
2 Nähdynsi tuleminen	9
2.1 Nähdynsi tulemisen pelko	10
2.2 Nähdynsi tuleminen taiteilijana / kuvataiteen opiskelijana	11
3 Miten taiteella tehdään näkyväksi?	15
3.1 Näkyväksi tekeminen taiteilijan ja kohteen välisenä yhteistyönä	16
3.2 Itsetutkiskelua taidegrafiikan äärellä	18
4 Miten kohdata nähdynsi tulemisen pelko?	21
4.1 Itsensä altistaminen	21
4.2 Myötätuntoinen katse	26
4.3 Taide vuorovaikutuksena	28
4.4 Hyväksyvä tietoinen läsnäolo	29
4.5 Läsnäolo ja vuorovaikutus metalligrafiikan työskentelyprosessissa	29
5 Lopuksi	32
Lähteet	34

Kuvat

Kuva 1. Matleena Korhonen: 'Merkkejä', 2022

Kuva 2. Lauren Bayder: 'Pillow Fort', 2019

Kuva 3. Lauren Bayder: 'Nude booth', 2019

Kuva 4. Miina Savolainen: 'Ann-Mari', 2011

Kuva 5. Miina Savolainen: 'Milla', 2011

Kuva 6. Matleena Korhonen: 'Lähellä 2', 2021, 15 cm x 15 cm

Kuva 7. Matleena Korhonen: 'Lähellä 1', 2021, 17 cm x 15 cm

Kuva 8. Monica Rohan: 'Over-reacting', 2014

Kuva 9. Monica Rohan: 'Ridge between mountains', 2023

Kuva 10. Matleena Korhonen: 'Matleena 02/02/23 – 07/02/23', 2023, 25 cm x 40 cm

Kuva 11. Iiu Susiraja: 'Hot dog lover', 2019

Kuva 12. Iiu Susiraja: 'Metaphor for touch III', 2015

Kuva 13. Matleena Korhonen: prosessikuva, 2023

1 Johdanto

Ihmiset toimivat maailmassa ainutlaatuisen sosiaalisella tavalla. Vuorovaikutus muiden ihmisten kanssa ohjaa käyttäytymistämme ja valintojamme, minkä lisäksi se muokkaa mielen sisäistä maailmaamme eli merkityksiä, tulkintoja ja arvostelmia, joita luomme itseemme ja muihin liittyen. Muihin eläinlajeihin verrattuna vaikuttaa muun muassa siltä, että ihmiset käyttävät merkittävästi enemmän aikaa sen miettimiseen, mitä muut heistä ajattelevat.

Meillä on perustavanlaatuinen, evolutiivisesti rakentunut tarve kuulua ryhmään ja tulla muiden hyväksymäksi. Tämä tarve on ihmisen evoluution aikana saanut yksilöt hakeutumaan muiden seuraan ja siten suojannut heitä ulkoisilta uhilta. Samasta tarpeesta nousee myös pelko torjutuksi tai hylätyksi tulemisesta, joka nykymaailmassa suuntautuu usein erilaisiin sosiaalisiin tilanteisiin, joita kohtaamme arjessa. Tämä pelko voi ilmetä eri mittakaavoissa ohimenevästä epävarmuudesta tai ujoudesta voimakkaaseen sosiaaliseen pelkoon, jolloin siihen yleensä liittyy tarve suojautua ja piilottaa tiettyjä puolia itsestä.

Samaan aikaan jokaisella yksilöllä on tarve tulla nähdyksi omana aitona itsenään, sekä saada arvostusta ja hyväksyntää juuri sellaisena kuin on, ilman keinotekoisia rooleja tai sopeutumista muiden odotuksiin. Nähdyksi tulemiselle ei ole yhtä oikeaa määritelmää, vaan sitä käytetään hieman eri tavoin eri konteksteissa. Yhden määritelmän mukaan nähdyksi tuleminen kuvataan tunnekokemukseksi siitä, että yksilöllinen kokemuksemme tulee vuorovaikutustilanteessa paitsi kuulluksi, myös vastaanottajan hyväksymäksi (Löf 2020). Nähdyksi tulemisen pelkoon puolestaan liittyy uskomus siitä, että koettu minä ei ole hyväksymisen arvoinen ja siksi sen paljastuminen tuntuu uhkaavalta.

Nähdyksi tulemisen tarve ja toisaalta siihen liittyvä pelko ovat kiinnostavia paitsi yleisinhimillisestä näkökulmasta, myös taiteen tekemisen viitekehyksessä. Taiteen tekijällä on samanaikaisesti paineita tulla hyväksytyksi ja ymmärretyksi yleisön ja taidekentän taholta sekä toisaalta odotus uskalluksesta astua totuttujen kaavojen ulkopuolelle ja rikkoa rajoja. Taide pystyy tekemään näkyväksi käsitteitä ja kokemuksia, joita voi olla vaikea tai mahdoton ilmaista sanoin. Se mahdollistaa itseilmaisun ja jakamisen laajallekin yleisölle. Taiteen avulla voidaan antaa ääni ja itsemäärittelyn mahdollisuus niillekin, jotka muuten jäisivät piiloon. Taiteella on myös terapeutin

voima, joka mahdollistaa omien sisäisten tapahtumien tutkailun ja näkyväksi tekemisen myös ihmiselle itselleen.

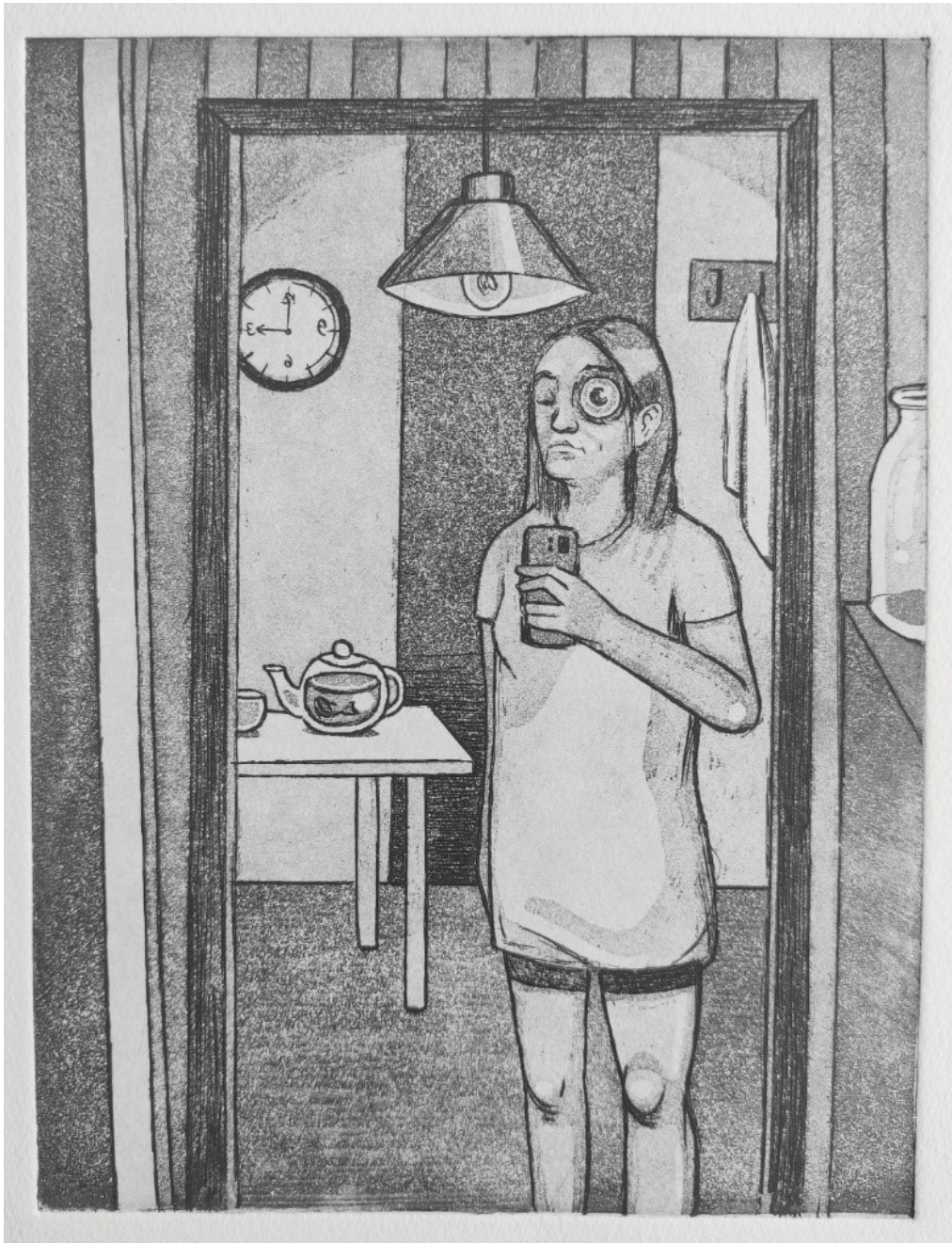
Toisaalta taiteilijana toimiminen etenkin uran alkuvaiheessa ja kuvataiteen opinnoissa luo moneen muuhun alaan verrattuna haastavan kontekstin etenkin sosiaaliseen pelkoon tai jännittämiseen taipuvaiselle henkilölle. Tilastollisesti luovuuteen ja taiteilijuuteen liittyy muuhun väestöön verrattuna enemmän psykologisia haavoittuvuuksia, kuten mielialanvaihteluita, ahdistuneisuutta ja alakuloisuutta (Feist 1998). Taiteilijaan ja hänen työhönsä kohdistuu toistuvasti arviointia ja arvostelua sekä taiteilijan itsensä, taidetta vastaanottavan yleisön sekä taideyhteisön taholta (Barker ym. 2009).

Opinnäytetyössäni tarkastelen nähdyksi tulemiseen, näkyväksi tekemiseen ja nähdyksi tulemisen pelkoon liittyviä näkökulmia yhdistellen kuvataiteen ja psykologian viitekehyksiä. Aihe on minulle kiinnostava paitsi ammatillisesta, myös henkilökohtaisista syistä, sillä sosiaaliseen jännittämiseen taipuvaisena olen kuvataiteen opintojen aikana joutunut usein kohtaamaan epävarmuuksiani: esimerkiksi harjoiteltaessa uusia taitoja opettajan ja muiden kurssilaisten nähden, omaa työskentelyä esitellessäni, omista teoksista kertoessani ja näyttelyitä pitäessäni. Itsetutkiskelu on usein läsnä tekemässäni taiteessa, mikä toisinaan aiheuttaa ristiriitaa aiheen henkilökohtaisuuden ja oman taiteen esittämisen halun kanssa.

Tulen miettimään sitä, miten kohdata nähdyksi tulemisen pelkoa ja mitkä näkökulmat voivat auttaa aloittelevaa taiteilijaa näiden haasteiden kohdalla. Esimerkiksi kuvataiteilija Lauren Bader tutkii ja työstää taiteessaan omaa sosiaalista pelkoaan. Bader hyödyntää taiteellisessa työskentelyssään internetiä ja sen tarjoamaa suojakilpeä kuitenkin pyrkimyksenä luoda yhteyksiä ihmisiin ja antaen itselle ja muille tilan näkyä (Bader 2019). Monica Rohanin persoonallisia omakuvia käytän vertauskohtana omalle tavalleni tehdä itseäni näkyväksi omassa taiteessani (Rohan 2023).

Taiteilijana identifioidun ensisijaisesti taidegraafikoksi ja kuvittajaksi. Pidän tärkeänä visuaalisuutta ja lähestyttävyyttä. Taidegraafikkona työskentely tähtää yleensä fyysisen painolaatan muokkaamiseen, josta otettuja vedoksia on mahdollista varioida eri tavoin. Työskentelyni tapahtuu yleensä yksin ja nautin taiteellisen tekemisen fyysisestä käsityöstä ja läsnäolosta teoksen äärellä. Teosteni aiheet tulevat yleensä sosiaalisesta ympäristöstä tekemistäni havainnoista ja oman sisäisen maailmani tutkiskelusta. Kuvissani esiintyvät useimmiten ihmisten kasvot ja kehot. Piirrostyylini vaihtelee

realistisesta sarjakuvamaiseen ja symboliseen, kuten teoksessa *Merkkejä*, joka on osa laajempaa muodonmuutosta, minäkuvaa ja erilaisuutta käsittelevää teossarjaa.



Kuva 1. *Merkkejä*. Matleena Korhonen 2022.

Valitsemieni teemojen kautta teen itseäni ja sisäistä maailmaani pala palalta näkyvämmäksi rakentaen samalla ymmärrystä itsestäni suhteessa ympäröivään maailmaan. Taidegraafiikasta työskentelymenetelmänä on tullut minulle tapa tuoda itseäni näkyviin itselleni luonnolliselta ja turvalliselta tuntuvalta tavalla.

2 Nähdynksi tuleminen

Lasten minätietoisuuden kehittymistä tutkineen psykologi Philippe Rochat'n mukaan noin 2-vuotias lapsi alkaa olla tietoinen itsestään muiden katseen alaisena, mikä näkyy mm. häpeän ja ylpeyden tunteiden ilmenemisenä sosiaalisissa tilanteissa. Lapset alkavat mukauttamaan käyttäytymistään pitäen mielessään odotuksen siitä, että heitä katsotaan. Muiden katse ei ole olennainen vain toiminnan kontrolloinnissa, vaan se luo toiminnalle merkityksen: ”äiti, isä – katso!” on kaikille vanhemmille tuttu huudahdus ja lapsen mielessä kuperkeikan tekeminen voi tuntua jopa merkityksettömältä, jos kukaan ei ole sitä todistamassa. Rochat'n mukaan tietoisuus itsestä kehittyy sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden kanssa ja hän ehdottaa jopa, että yksilöllistä tietoisuutta ei ole olemassa, vaan tietoisuus itsestä ilmenee aina sosiaalisessa kontekstissa. Kehityksen myötä lapsi alkaa ymmärtää itsensä erillisenä muista. Hän käsittää peilistä näkyvän heijastuksen olevan hän itse eikä toinen lapsi. Myöhemmin hän paitsi tunnistaa itsensä peilistä ja vanhoista valokuvista, myös tiedostaa edustuksen itsestään toisten ihmisten mielessä. Peilistä itseä katsoessamme emme katso vain itseämme vaan edustusta siitä itsemme puolesta, jonka muut näkevät. Tämä kokemus voi olla ristiriidassa sen minäkäsityksen kanssa, joka kehityksen alkuvaiheilla on perustunut yksinomaan välittömiin aistihavaintoihin itsestä ja ulkomaailmasta (Rochat 2003).

Lapsen ja vanhemman välinen vuorovaikutus on nähdynksi tulemisen lähtökohta ihmisen yksilöllisessä kehityksessä; suhteessa vanhempaan lapsi tulee ensimmäistä kertaa toisen ihmisen huomaamaksi ja saa ensimmäisen heijastuspinnan, jonka kautta hahmottaa omaa itseään (Halkola ym. 2009). Nähdynksi tuleminen on kuitenkin yksi ihmisen perustarpeista läpi koko elämän (McLeod 2024). Se, miten yksilö tulee nähdynksi välittömässä sosiaalisessa ympäristössään vaikuttaa siihen, miten hän näkee itsensä, oman arvonsa ja miten hän mieltää omaa elämäänsä. Katse ja näkeminen myös liittyy ihmisiä toisiin: katseen kautta ihminen voidaan ottaa osalliseksi tai sulkea ulkopuolelle ja ohittaa (Savolainen 2011a).

Näemme ja tulemme nähdynksi (tai jäämme näkymättömäksi) paitsi välittömässä vuorovaikutusympäristössämme, myös laajemmassa kulttuurisessa tai yhteiskunnallisessa kontekstissa – tähän liittyy se, miten kohdellaan ryhmiä tai yhteisöjä, joihin kuulumme. Miten esim. vähemmistöryhmät nähdään yhteiskunnan taholla vai tiedostetaanko heidän olemassaoloaan ylipäätään. Teoksessaan *Katseen*

voima visuaaliseen viestintään erikoistunut professori Janne Seppänen kirjoittaa siitä, miten kuvia ja visuaalisia järjestyksiä käytetään tehokkaana vallankäytön välineenä yhteiskunnallisella tasolla: mitä ryhmiä nostetaan esille, missä valossa ja kenen kertomana. Yhteiskunnan moninaisuutta voidaan pyrkiä tuomaan esille tai luomaan yksipuolisia ihanteita, joihin kaikkien odotetaan sopeutuvan. (Seppänen 2001.)

Nähdyksi tulemisella viitataan siis siihen, miten meidät nähdään, miten meitä arvioidaan ja huomataan sosiaalisessa ympäristössämme. Minkälaisia mielikuvia ja tarinoita meihin liitetään vs. mitä kerromme itsestämme. Taiteilijan roolissa tähän liittyy lisäulottuvuuksia: miten omaa taidetta mahdollisesti tulkitaan yhteydessä mielikuviin itse taiteilijasta ja miten taiteilijan minuutta mahdollisesti pyritään tulkitsemaan hänen taiteensa kautta.

2.1 Nähdyn tulemisen pelko

Nähdyksi tuleminen on perustavanlaatuinen, yleisinhimillinen tarve. Samaan aikaan katseen kohteena olemiseen voi liittyä uhkaa ja vallankäyttöä. Sitä, miten tulemme nähdyksi on mahdoton täysin kontrolloida. Nähdyn tulemiseen liittyy riski arvostelusta ja siitä, ettemme tule hyväksytyksi. Nähdyn tulemisen kokemukseen sisältyy oletus ihmiseen kohdistuvan katseen voimasta. Katseen kohteena oleminen on potentiaalisesti haavoittuvassa asemassa olemista.

Tietoisuus siitä, että tulemme muiden näkemäksi jokapäiväisessä arjessamme vaikuttaa siihen, miten toimimme ja esitämme itseämme. Seppänen kirjoittaa katseeseen liittyvästä vallankäytöstä: Foucault'n panopticonin tavoin katseeseen liittyvä vallankäyttö on suurelta osaltaan sisäistettyä. Koemme olevamme jatkuvasti valvovan katseen alaisia, monitoroimme ennakoivasti omaa toimintaamme tuon katseen odotusten mukaiseksi, jotta välttyisimme sosiaalisilta rangaistuksilta, kuten pilkalta ja arvostelulta (Seppänen 2001.) Näkymättömyys voi siis tuntua turvalliselta. Oletus näkymättämyydestä tuo vapauden toimia huolettomasti ja omien sisäisten yllykkeiden mukaan: "dance like nobody's watching".

Kliinisessä psykologiassa nähdyksi tulemisen pelko liittyy sosiaaliseen pelkoon/ahdistuneisuuteen, mikä tarkoittaa pelkoa muiden arvostelusta ja siitä, ettei toimi odotusten mukaisella tavalla, jolloin seurauksena voi olla nolostumista tai häpeää (Mielenterveystalo 2023). Taustalla on usein kielteisiä uskomuksia itsestä (esim. olen

huono, en kelpaa), jotka ohjaavat ihmisen toimintaa ja havaintoja sosiaalisissa tilanteissa (Beck ym. 1979). Kielteisistä itseensä liittyvistä uskomuksista muodostuu sääntöjä, joiden tavoitteena on suojella ihmistä: niiden mukaan toimiessaan ihminen esim. välttelee haastavia tilanteita ja mahdollisia epäonnistumisia, ettei oma kielteinen uskomus itsestä tulisi näkyväksi muille ja itselle (Fennell 1999). Tällainen kielteinen perususkomus voi laskea ihmisen elämänlaatua merkittävästi ja tulla uusien asioiden kokeilemisen ja oppimisen esteeksi.

Sosiaalisen jännittämisen ohjaama toiminta vastakkaista luovuudelle: se pyrkii sovinnaisuuteen/sulautumaan joukkoon. Virittyminen ympäristön uhkahavaintoihin rajaa tarkkaavaisuutta ja estää laajempaa havainnoimista ja läsnäoloa nykyhetkessä. Ahdistuneessa olotilassa yksilö pyrkii välttelemään ja kontrolloimaan lopputulosta kritiikin pelossa, kun taas luovuus edellyttää kontrollista irrottautumista (Pallasmaa 1993).

2.2 Nähdynsi tuleminen taiteilijana / kuvataiteen opiskelijana

Taiteilijoilla on joidenkin tutkimusten mukaan keskiarvoa enemmän psykologisia haavoittuvuuksia, kuten mielialanvaihteluita tai ahdistuneisuutta (Feist 1998). Syy tälle ei liene yksiselitteinen. Teoksessaan *The creative act* musiikkituottaja Rick Rubin (2023) arvelee, että taiteilijat ovat virittyneet keskiarvoihmistä herkemmin aistimaan ympäristöään. Tämän virittymisen hän arvelee syntyneen itsesuojelutarkoitukseen, koska he myös tuntevat muita syvemmin ja voimakkaammin.

Taiteilijuuteen liittyy alalle ominaisia haasteita, jotka voivat lisätä paineita itsensä näkyväksi tekemiselle: työ on yleensä julkista, joten taiteilija ja hänen työnsä on avoinna usealta eri taholta tulevalle arvioinnille ja arvostelulle (Barker ym. 2009). Näkyvillä oleminen on välttämätöntä mm. toimeentuloon ja rahoitukseen liittyvistä syistä. Nähdynsi tulemisen ja oman itsensä suojaamisen kanssa tasapainoilu tulee esille jo taiteen tekemisen alkuvaiheilla. Uusia taitoja oppiessaan ja oppiakseen joutuu sietämään tilanteita, joissa tulee nähdynsi hyvin keskeneräisenä ja epätäydellisenä, eikä oman ihanneminäkuvan ylläpitäminen (itselle tai muille) ole aina mahdollista. Kuvataiteen opinnoissa joutuu väistämättä katseen alle ja opettelemaan oman tilan ottamista ja sen käyttämistä. Taideopiskeijana ulkopuolelta tuleva palaute, arvot ja tulkinnat omasta työskentelystä kohdistuvat usein myös keskeneräisiin teoksiin ja työskentelyyn taitojen vasta kehittyessä. Aloittelevan kuvataiteilijan/taideopiskelijan

mieleen nousee helposti kysymyksiä, jotka heijastelevat kokemusta omasta kelpaavuudesta ja riittävydestä. Olenko riittävän kyvykäs? Ajattelenko kuin taiteilija? Näenkö asiat oikein, katsonko olennaisia asioita? Olenko riittävän omaperäinen, onko tekemiselläni arvoa kenellekään muulle? Pitävätkö muut siitä mitä teen?

Lauren Bader on kuvataiteilija, joka taideopintojensa lopputyössä kirjoittaa sosiaalisesta pelostaan ja siitä, miten on työstänyt sitä taiteessaan. Bader kertoo pelon vaikeuttavan esim. taiteensa esittelyä ja palautteen vastaanottamista sekä oman taiteellisen prosessinsa ja ajattelunsa esille tuomista, sillä siinä kokee asettavansa oman itsensä alttiiksi arvostelulle, etenkin kun arvioitavana on jotain hyvin henkilökohtaista ja omasta itsestä lähtevää. Jälkikäteen ahdistuneet aivot työstävät ylikierroksilla tapahtunutta keskittyen mahdollisiin epäonnistumisiin, pyrkien löytämään ratkaisun ja analysoimaan jokaisen mahdollisen virheen. Ideointivaiheessa hän hylkää potentiaaliset ideat jo valmiiksi peläten siihen kohdistuvaa arvostelua (Bader 2019). Viitaten kognitiivis-behavioraaliseen malliin sosiaalisesta ahdistuneisuudesta (Stein & Stein 2008), Bader kertoo olevansa taipuvainen välttelemään ahdistusta aiheuttavia tilanteita tai kohtaamaan tilanteet oman toiminnan tarkkailuun keskittyvässä olotilassa, joka suuntaa huomiota potentiaalsiin vaaranpaikkoihin ja vie huomiota pois läsnäolosta tilanteesta.

Baderin *Pillow fort* on peitoista ja tyynyistä tehty linnoitus galleriatilan keskellä, joka kuvastaa taiteilijan kaipuuta löytää suojaa muiden kriittiseltä katseelta. Se tarjoaa myös näyttelyvieraille konkreettisen mahdollisuuden löytää suojaa ja rauhaa ympäristössä, joka muuten olisi avoin ja täynnä kiertäviä katseita. Suojan rakentaminen tilan keskelle ei ole siis pakenemista, vaan omien tarpeiden huomioimista – se tarjoaa lempeän mahdollisuuden levähtää ja ladata voimavaroja, jotta pystyy taas altistamaan itseään kuormittavalle ympäristölle.



Kuva 2. Pillow Fort. Lauren Bayder 2019. (Bayder 2019.)

Nude booth -teoksessa puolestaan Bader antoi näyttelyvieraille mahdollisuuden tuoda itsensä omaehtoisesti näkyville ottamalla itsestään kuvan suljetussa kuvakopissa ja ripustamalla sen sitten muiden näkyville galleriassa. Kävijät saivat valita ajan ja paikan, sekä julkistivatko kuvansa lopulta vai eivät, altistaen itseään askel kerrallaan itse määräämässään tahdissa.



Kuva 3. Nude booth. Lauren Bayder 2019. (Bayder 2019.)

Kumpikin teos tarkastelee kiinnostavalla tavalla sekä piiloutumista että itsen näkyville tekemistä. Bader tunnistaa tarpeen kumpaankin itsessään ja muissa ja havainnollistaa niitä teoksissaan. Teosten osallistavan luonteen avulla hän myös antaa muille mahdollisuuden vastata omiin tarpeisiin ja testata omia mukavuusrajoja.

3 Miten taiteella tehdään näkyväksi?

Puhuessani tässä opinnäytetyössä taiteesta, viittaan sillä ensisijaisesti kuvataiteeseen, jossa taiteilijan työn seurauksena syntyy jokin silmin nähtävä teos. Oman työskentelyni keskiössä ovat taidegrafiikka, piirtäminen ja maalaus, mutta samat periaatteet pätevät myös esim. kuvanveistoon ja valokuvaukseen. Keskeisenä yhdistävänä tekijänä näissä on visuaalisuus ja se, miten niiden avulla voi luoda näkyväksi myös mielensisäisiä prosesseja, mielikuvia ja vaikutelmia.

Yksi kiinnostava kysymys näkyväksi tekemisessä ja nähdyksi tulemisessa on se, mitä taiteilijan mielestä siirtyy paperille ja mitä teos tuo näkyville taiteilijasta?

Taideterapiassa kuvataidetta ja sen visuaalisuutta hyödynnetään juuri keinona kommunikoida asioita, joille muuten voi olla syystä tai toisesta vaikea löytää sanoja: ihmisen kielellinen ilmaisu voi olla rajoittunutta, kokemusta voi olla vaikea laittaa sanoiksi, tai kyse voi olla siitä, ettei kielellisen ilmaisun rajat yksinkertaisesti riitä monitahoisen kokemuksen ilmaisemiseen. (American art therapy association 2022.)

Psykologian, psykiatrian ja psykoterapian legendaariset taustahahmot Sigmund Freud ja Carl Jung ovat teoretisoineet taiteen lähtevän aina tiedostamattomista psyykkisistä prosesseista. Heidän mukaansa taiteellinen prosessi on taiteilijan itsetutkiskelun ja tiedostamattoman vuorovaikutusta. Freud tulkitsee taiteilijan tiedostamattomia prosesseja elämäntapahtumista näkökulmasta, jolloin taiteilija tiedostamattoman kautta heijastaa omia elämäntapahtumiaan, tukahdutettua toiveitaan ja päiväunelmiaan taiteeseensa. Jungin mukaan taas taiteilijan kyky olla yhteydessä ympäröivään maailmaan ja tiedostamattomiin prosesseihin tekee taiteilijasta ennemminkin eräänlaisen välikappaleen, joka tekee näkyväksi oman aikakautensa ja yhteiskuntansa kollektiivisia merkityksiä. (Sutton 2014.)

Myös ekspressiivisen taideterapian konkarin Stephen K. Levinen mukaan luova työskentely tapahtuu ei-tietoisella ajattelun tasolla. Hänen mukaansa taiteen teossa merkittävää on kontrollin menettäminen – leikinomainen ja luova tila ei ole mahdollinen, jos sitä pyritään hallitsemaan liiaksi tietoisella ajattelulla. Tietoisempi tarkastelu astuu kuvaan aikaisintaan prosessin loppupuolella, jolloin terapeutin tukemana teosta ja siihen välittyneitä merkityksiä voidaan tarkastella analyttisemmin (Mantere 2007). Kuvataide voi siis tehdä taiteilijan sisäistä maailmaa näkyväksi muille, mutta myös itselleen; eikä taiteilija itse voi tietoisesti kontrolloida sitä, mitä hän teokseen tuottaa.

Tähän liittyy monen taiteilijan kokemus siitä, että jokainen työ kuvastaa jollain tavalla tekijäänsä ja tämän sisäistä maailmaa:

Every portrait that is painted with feeling is a portrait of the artist, not of the sitter. The sitter is merely the accident, the occasion. It is not he who is revealed by the painter; it is rather the painter who, on the colored canvas, reveals himself. The reason I will not exhibit this picture is that I am afraid that I have shown with it the secret of my own soul.

– Oscar Wilde, The picture of Dorian Grey.

Taiteilija tuo itseään näkyväksi työssään kenties tahattomasti, mutta sen lisäksi hänellä on käytössään ainutlaatuinen itsemäärittelyn väline ja mahdollisuus tehdä itseään näkyväksi valitsemallaan tavalla. Kuvataiteilija Anna Nummi käsittelee opinnäytetyössään omakuvaa. Omakuvan lähtökohtana voi usein olla itsetutkiskelu, mutta samalla taiteilija tekee siinä itseään näkyväksi itselleen ja muille. Omakuva mahdollistaa itsen määrittelyn ja sen, mitä itse valitsee olennaiseksi kuvassaan näyttää. Itsensä asettaminen paperille myös etäännyttää. (Nummi 2012.) Askeleen ottaminen taaksepäin omasta itsestä ja itsen tarkasteleminen ”ulkopuolelta” voi parhaimmillaan auttaa suhtautumaan itsen myötätuntoisesti tai tarkastelemaan omia piirteitä objektiivisemmin.

3.1 Näkyväksi tekeminen taiteilijan ja kohteen välisenä yhteistyönä

Kuvataiteen supervoima tehdä näkymätöntä näkyväksi ei rajoitu vain taiteilijan omiin sisäisiin prosesseihin ja niiden tuottamisessa taiteeksi. Valokuvaaja Miina Savolaisen Maailman ihanin tyttö -projekti on vaikuttava esimerkki siitä, miten taiteilija voi työnsä avulla tehdä näkyväksi myös muita. Kahdeksan vuoden varrella Savolainen toteutti yhteistyössä lastenkodissa asuvien nuorten kanssa projektia, jonka tarkoituksena oli valokuvataiteen keinoin antaa nuorille mahdollisuus tulla nähdyksi ja antaa heille valtaa päättää, miten heitä katsotaan. Varhaisissa ihmissuhteissa näkymättömäksi jääneet nuoret saivat olla kameran edessä omilla ehdoillaan, turvallisen ja empaattisen katsojan läsnä ollessa ja määritellen itse sen, mikä heissä on olennaista ja arvokasta. (Savolainen 2011a.) Projektin lopputuloksena on upea kokoelma valokuvia, jotka ovat yhtä aikaa herkkiä ja voimakkaita.



Kuva 4. Ann-Mari. Miina Savolainen 2011. (Savolainen 2011b.)



Kuva 5. Milla. Miina Savolainen 2011. (Savolainen 2011b.)

Itse kuvia tärkeämmässä roolissa on kuitenkin se, miten projektiin osallistuneet nuoret kokivat kuvausprosessin, valmiit kuvat ja niiden julkisen esittämisen:

”Valokuvat olivat nuorille peili, jonka heijastamista kuvajaisista he saivat tutkia itseään. Varhaisnuorille saattoi olla aluksi tärkeää nähdä kuvien avulla, millaisena toiset ihmiset näkevät heidät. Vähitellen tärkeämmäksi tuli kuitenkin se, miten nuori itse halusi nähdä itsensä ja miten toiset ihmiset saivat häntä katsoa”

”Monna kokee, että vasta näissä valokuvissa on ensimmäistä kertaa koko hänen elämässään tullut näkyväksi se tyttö, joka hän todella kokee olevansa”.

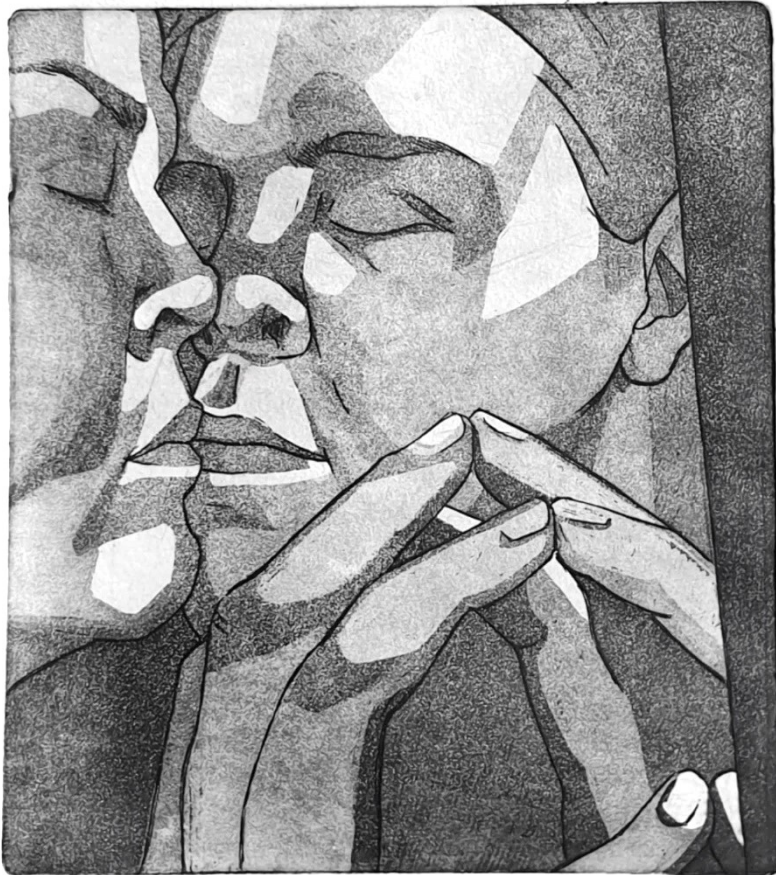
– Miina Savolainen, Maailman ihanin tyttö 2011.

Voimauttava valokuva, jota Maailman ihanin tyttö -projektissakin toteutettiin, on Miina Savolaisen kehittämä terapeuttisesti suuntautunut pedagoginen, valokuvaamiseen perustuva menetelmä. Menetelmässä keskeisessä roolissa on valokuvaustilanteen valta-asetelman kääntäminen: kuvattavalle annetaan valta määrittellä itse se, miten heidät nähdään (Voimauttava valokuva Suomessa 2024). Taiteella on siis mahdollisuus käyttää katseen voimaa hyödykseen ja antaa yksilölle mahdollisuus itsemäärittelyyn: tuoda esille jotain, mikä usein jää huomaamatta tai korostaa itsessä niitä puolia, jotka ovat tärkeitä. Taide voi tehdä näkymätöntä näkyväksi, sekä antaa näkyvälle kyvyn määrittellä itseään sen sijaan, että pelkistyy siksi, mitä ulkopuolinen tarkkailija muuten hänessä näkisi.

3.2 Itsetutkiskelua taidegrafiikan äärellä

Pohtiessani omaa taiteellista työskentelyäni ja miten teen siinä itseäni näkyväksi, mieleeni tulevat ensimmäisenä omakuvat, joita monen muun kuvataiteilijan tavoin olen tehnyt useita, sillä yleensä lähin saatavilla oleva malli löytyy peilistä. Omakuvan tehtävänä voi olla mittasuhteiden tai tekniikan harjoittelu, mutta siihen liittyy aina myös oman ulkomuodon ja/tai persoonan prosessointia: mitä haluan kuvassa korostaa, mitä ehkä epävarmuutta aiheuttavaa tekijää häivyttää. Prosessiin liittyy myös omien piirteiden hyväksynnän harjoittelua: esim. epätäydellisyyttä viestivän uurteen tietoinen tuottaminen kuvaan antaa itselle aikaa nähdä tämä piirre itsessä ja yhdistää se kuvaan, jossa se on tasavertainen ja neutraali piirre muiden joukossa.

Olen sisällyttänyt omakuvia myös osaksi näyttelykokonaisuuksia – tällöin niillä on yleensä ollut muu tehtävä kuin esittää omia kasvojani. Näissä kuvissa sivuseikka se, että kasvot kuuluvat itselleni, sillä käytän mallikuvaa itsestäni viitteellisesti kuvastamaan jotain tunnetilaa tai ajatusta. *Lähellä 1* on omakuva, jossa olen ottanut mallia omista kasvoistani tavoitteenani kuitenkin ensisijaisesti esittää tunnetilaa ja kokemusta, jonka uskon olevan universaali. Samanaikaisesti olen kuitenkin pyrkinyt näköisyyteen, jolloin kuvantekoprosessi on palvellut myös oman ulkomuodon tarkastelua.

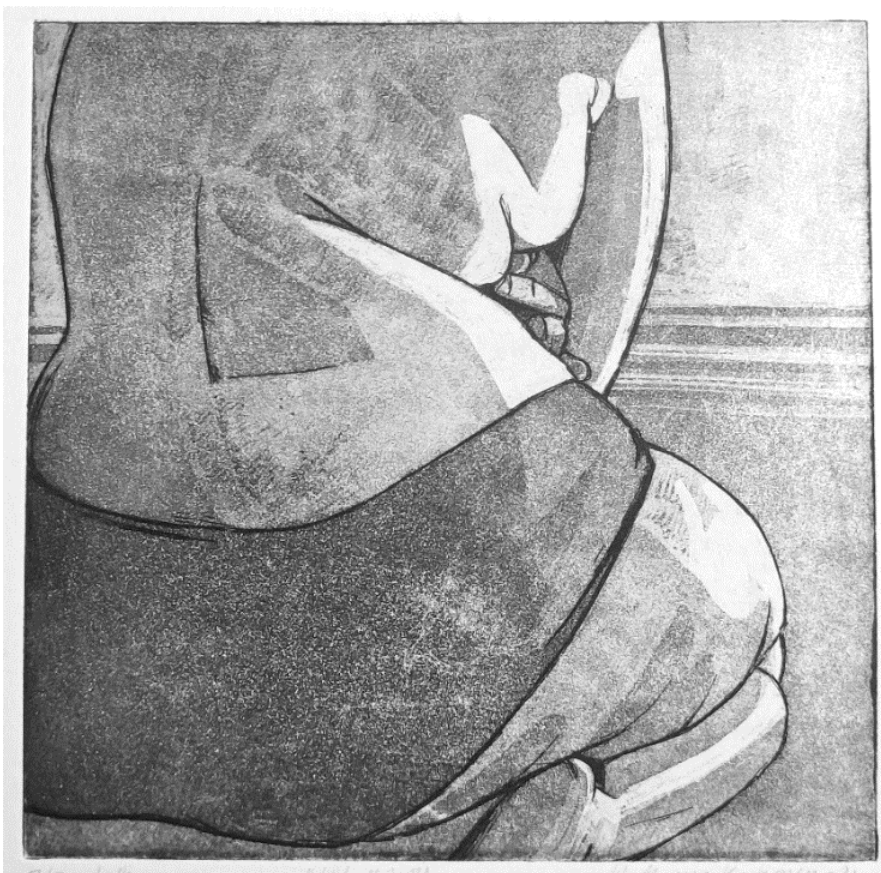


Kuva 7. *Lähellä 1*. Matleena Korhonen 2021.

Käyttäessäni omia kasvojani vain viitteellisesti, en koe lopullisen kuvan suoraan identifioituvan minuun itseeni, mutta se saattaa silti tuoda esille jotain kasvoja henkilökohtaisempaa. Loppujen lopuksi kasvoni ovat kuitenkin se puoli minua, joka jo itseisarvoisesti näkyy ulospäin – se edustus itsestä muille, joka RoCHAT'n mukaan

paljastuu lapselle vasta tämän katsoessa peiliin ensimmäistä kertaa ja ymmärtäessään kuvajaisen omakseen (Rochat, 2003).

Omia teoksia tarkastellessa ajatus siitä, että jokainen kuva esittää taiteilijaa itseään, tuntuu intuitiviselta. Useasti olen lähtenyt työstämään jotain kuvaa tietyllä teemalla ja huomannut siitä uusia ulottuvuuksia vasta teoksen tai useamman teoksen kokoelman valmistuttua. Lähellä 1 on osa kosketus-aiheista teossarjaa, ja sillä on pari *Lähellä 2*. Kuvaparin jälkimmäinen osa ei lähtökohtaisesti ole omakuva, mutta osana kokonaisuutta se saa myös hyvin henkilökohtaisen ulottuvuuden.



Kuva 6. Lähellä 2., Matleena Korhonen 2021.

Jälkeenpäin tarkastellessani tunnistan teoksissa kaikuva yksinäisyyden kokemukset ja kaipuun. Freudilaisittain tulkittuna teokset kuvastaisivat elettyä henkilökohtaista historiaani, Jungin teorioiden mukaan ne taas kertoisivat enemmän ajastaan ja maailmantilanteesta, johon liittyi olennaisesti korona-pandemia ja sen aikainen eristäytyneisyys.

4 Miten kohdata nähdyksi tulemisen pelko?

Tullakseen hyväksi taiteilijaksi on uskallettava olla huono taiteilija. Kuuluisassa kirjeessään Eva Hesselle, Sol Lewitt kehottaa taiteilijakollegaansa irrottautumaan taiteen tekemiseen liittyvistä arvostelmista ja itsekritiikistä, ja sen sijaan *tekemään*. Hän käskee yrittää tehdä tarkoituksenmukaisesti huonoa taidetta, keinona päästä ajattelun (ja itsekritiikin) tilasta tekemisen tilaan (Popova 2014). Brittiläisen Tate-gallerian podcastissa *The art of failure* taiteilija ja kuraattori Lubaina Himid kuvaa taiteen ja epäonnistumisen yhteyttä tanssiksi. Hänen mukaansa tehdäkseen taidetta on tanssittava epäonnistumisen kanssa, vietävä se kotiin kahville ja lopulta päätyä sänkyyn sen kanssa. Samassa podcastissa toinen taiteilija, Scottee, puhuu omien heikkouksiensa ”omistamisesta”; hän neuvoo opiskelijoitaan tietoisesti epäonnistumaan julkisesti ja oppimaan siitä. (Himid ym. 2018.)

Keskeistä näissä näkökulmissa on se, että oma epätäydellisyys tunnustetaan ja annetaan tulla näkyville. Näin itsetuntemus voi kasvaa ja näkee paremmin, mihin suuntaan on kuljettava seuraavaksi. Kun se on näkyvää myös muille, ei ole tarvetta energiaa vievälle salailulle tai piilottelulle. Julkisen mokaamisen hyödyt ovat olemassa, mutta sitäkin on lähestyttävä itseä kuunnellen: epäonnistumisen pelolla on oma tehtävänsä elämässämme, jossa se tosin onnistuu vaihtelevalla menestyksellä. Sen tarkoitus on suojata minää haavoittuvuuksilta ja epämiellyttäviltä tunteilta. Jos Himidin sanat ovat totta, edellyttää taiteen tekeminen jatkuvaa itsensä haavoittuvaiseksi asettamista ja suojamuureista luopumista, mikä voi altistaa myös iskuille mielen hyvinvointia kohtaan. Toisaalta kuten jo todettu, välttely ja pakeneminen eivät ole useinkaan parhaita suojautumiskeinoja eivätkä myöskään ainoita.

4.1 Itsensä altistaminen

Sosiaalisen ahdistuneisuuden tai sosiaalisen jännittämisen tärkeimpänä lääkkeenä pidetään yleensä altistusta (Mielenterveystalo 2023). Tämä tarkoittaa sitä, että pelottavien tilanteiden pakenemisen sijaan pyritään kohtaamaan niitä pikkuhiljaa asteittain lähestyen, kiinnittäen samanaikaisesti huomiota tilanteessa nouseviin automaattisiin reaktioihin, tunteisiin ja ajatuksiin. Vaiheittain eteneminen on olennaisen tärkeää, sillä pelkkä raaka, harkitsematon altistaminen on helposti myös vahingoittavaa. Vuorovaikutustilanteisiin kohdistuvat pelot tai nähdyksi tulemiseen

liittyvät uhat eivät ole kuvitteellisia, vaan ne perustuvat todellisiin kokemuksiin, valta-asetelmiin ja haavoittuvuuksiin.

Vincent VanGogh, Egon Schiele ja Helene Schjerfbeck ovat esimerkkejä taiteilijoista, jotka ovat kuvanneet itseään omakuvissa haavoittuneina, epätäydellisinä ja välillä raa'an kaunistelematta tai jopa omakuvaa vääristäen. Schjerfbeck on tunnettu vanhuutta ja vanhenemista kuvaavista omakuvista, jotka ovat olleet taiteilijan tapa tutkia ja opetella itsessä tapahtuvaa muutosta. Omakuvia tutkivassa opinnäytetyössään Anna Nummi pohtii halua kaunistella omakuvaa tai poistaa siitä itseä häiritseviä elementtejä. Joitain puolia itsessä on helpompi katsella ja tehdä näkyväksi kuin toisia (Nummi 2012). "Kaunistelu" voi olla kätkemistä, mutta se voi olla myös jonkin toisen itsen puolen korostamista ja esiin tuomista häiritsevän ja huomiota sitovan kipukohdan yli. Sille mitä omakuvassaan haluaa tuoda esille ei ole sääntöjä, vaan se tapahtuu tekijänsä ehdoilla.

Kuvataiteilija Monica Rohanin monet maalaukset kuvaavat häntä itseään (tai hän toimii itse maalaustensa mallina). Yhdistävänä tekijänä teoksilla on se, että kasvot ovat aina kätkeytyinä: näkyvillä on upea, kihara hiuspehko ja keho, joka ilmaisee tunnelmia ja merkityksiä ilmeikkäillä asennoillaan. Värejä, kuvioita ja humoristisiakin asetelmia täynnä olevat maalaukset kertovat tarinaa ja ilmentävät taiteilijan persoonaa jopa vivahteikkaammin, kuin vaikkapa kasvonilmeet ehkä pystyisivät. Samaan aikaan taiteilija on hyvin vahvasti teoksissaan läsnä, vaikka onkin osittain piilossa (Rohan 2023).



Kuva 8. Over-reacting. Monica Rohan 2014. (Rohan 2023.)

Rohanin teoksessa *Ridge between mountains* kuvan henkilö (tai taiteilija itse) kurkistaa lakanan takaa kuin valmiina astumaan lähemmäs katsojaa. Yhdistettynä kuvasarjaksi muiden teosten kanssa se tuntuu enteilevän valmistautumista itsen paljastamiseen, näkyville asettumiseen ja oman tilan valtaamiseen, mutta empien ja itseä kuunnellen.



Kuva 9. Ridge between mountains. Monica Rohan 2023. (Rohan 2023.)

Omassa työskentelyssäni suosin menetelmänä metalligrafiikkaa ja etenkin akvatintaa, jonka valöörit, kontrastit ja rakeinen tekstuuri luovat muotokuvaan etäännyttävän, piirrosmaisen tunnelman. *Matleena 02/02/23 – 07/02/23* on nimensä mukaisesti varsin suoraviivainen omakuva otsikossa rajatulta viiden päivän ajanjaksolta. Rohanin tavoin olen rajannut poseerauksella sen, mitä haluan kuvassa näyttää. Käden asento kasvojen edessä luo lisäksi etäisyyttä kuvan kohteen ja katsojan välille, vaikka katse onkin valmiina kohtaamaan katsojan. Väreillä on myös tässä teoksessa merkityksensä, sillä ne tuovat kuvaan aikasidonnaisuuden kuvastamalla mainittuna ajanjaksona koettuja tunteita.



Kuva 10. Matleena 02/02/23 – 07/02/23. Matleena Korhonen 2023.

Piirretty omakuva tuntuu jollain tavalla valokuvaa helpommalta kohdata ja näyttää muille. Kenties siihen sisältyy enemmän mahdollisuutta kontrollointiin ja sen säätelyyn, mitä kuvassa on. Ehkä siihen liittyy enemmän pureskelua ja prosessointia, joka saa kuvan tuntumaan enemmän omalta. Näköaistin avulla havaittu mallikuva kääntyy aivoissa käden hienomotoriikkaa ohjaaviksi hermoimpulsseiksi ja piirtämisen myötä uudelleen ulkoisesti nähtäväksi kuvaksi. Oli syy mikä tahansa, piirrosjälki ja erityisesti metalligrafiikan ja akvatintan visuaaliset ominaispiirteet tuntuvat helpottavan omakuvan ja henkilökohtaisten aiheiden tarkastelua ikään kuin suojaavan välimatkan päästä. Rohanin teoksissa tunnistan samanlaista näkymisen ja piileskelyn välillä – hän tuo itsensä avoimen rohkeasti maalaustensa aiheeksi, mutta kuitenkin omalla tavallaan varoen, kätkemällä kasvonsa ja rajaamalla tarkasti sen perspektiivin, josta itseä katsellaan.

4.2 Myötätuntoinen katse

Itsetutkiskelu omakuvan kautta voi lähteä brutaalista rehellisyydestä tai jopa inhorealimista. Se voi palvella itsetuntemuksen lisäämistä ja oman kehon, kasvojen tai persoonan tekemistä näkyväksi muille tai itselle. Näkyväksi tekeminen antaa mahdollisuuden katseelle tottua johonkin, mitä on koittanut pitää piilossa. Tärkeää on kuitenkin myös se, millä tavalla tietty asia tehdään näkyväksi ja missä kontekstissa. Valokuvaaja Iiu Susirajan omakuvat ovat hyviä esimerkkejä siitä, miten koristelemattomassa muotokuvassa taiteilija tuo itsensä näkyville empatian ja lämmön kautta. Susiraja käyttää myös huumoria eräänlaisena lähestymisen välineenä: hän osoittaa tiedostavansa, että hänen muotokuvansa poikkeavat siitä, mitä julkisesti on totuttu näkemään. Huumori etenee hänen ehdoillaan ja hän on itse määritellyt tapansa näkyä kuvassa. Kuvien arkisuudesta, valo- ja värimaailmasta tulee lämmin tunnelma, joka viestii myötätuntoa ja hyväksyntää. Susirajan kuvien myötätuntoinen suhtautuminen omaan kehoon ulottuu parhaimmillaan katsojaan ja tämän omaan kehosuhteeseen hoitavalla tavalla.



Kuva 11: Hot dog lover. Iiu Susiraja 2019. (Susiraja 2024.)



Kuva 12: Metaphor for touch III. Iiu Susiraja 2015. (Susiraja 2024.)

Myötätunto itseä ja muita kohtaan on vastalääkettä itsekriittisyydelle ja siten olennaista myös nähdä tulemisen pelkoa käsiteltäessä. Itsemyötätunnosta puhutaan silloin, kun suuntaamme myötätuntoa ja ystävällisyyttä itseämme kohtaan – tällöin näemme itsemme inhimillisinä ja arvokkaina epäonnistumisienkin kohdalla (Grandell 2015). Voimme aloittaa haastamalla itseämme taiteen katsojina miettimään sitä, millä silmin kohdistamme katseemme muihin ja itseemme: onko tavoitteena arvostelu vai ymmärrys? Hyväksyntää ja myötätuntoa voi myös pyrkiä aktiivisesti löytämään ympäriltään: vertaisten joukkoon pyrkimällä, etsimällä ja itse luomalla yhteisöjä, joissa vallitsee hyväksynnän ja myötätunnon periaatteet.

Australialaisen yhteisötaiteilija Malcolm Whittakerin osallistavan taideteoksen *Ignoramus Anonymous* tavoitteena on tarjota osallistujille turvallinen tila puhua asioista, joista eivät juuri tiedä paljoa (Whittaker 2019). Tällainen tila, jossa odotukset on laskettu minimiin ja tavoitteena onkin täydellisyyden sijaan osallistuminen ja tekeminen, voi tuoda uudenlaisen lähestymistavan myös taiteeseen – esim. piirtäessä tai maalatessa voi pyrkiä tietoisesti sotkemaan tai tekemään rumaa. Lopputulokseen kohdistuvaa kontrollia voi laskea esim. tarkoituksenmukaisesti hankaloittamalla

työskentelyä esim. piirtämällä heikommalla kädellä tai silmät kiinni, tai antamalla enemmän tilaa sattumalle ja työvälineen omalle tahdolle.

4.3 Taide vuorovaikutuksena

Luovien alojen ammattilaisten haastatteluihin perustuvassa tutkimuksessa taiteilijat korostivat vuorovaikutuksen roolia luovassa prosessissa (Glaveanu ym. 2013). Tämä tarkoittaa mm. ajatusten vaihtoa vertaisten kanssa ja ulkopuolelta tulevaa taiteellisen työskentelyn arviointia. Tähän prosessiin kuului kiinteänä osana eräänlainen tunteiden vuoristorata tyytyväisyyden ja tyytymättömyyden välillä. Toisella hetkellä keskeneräinen teos tuottaa tekijälleen euforiaa ja toisena hetkenä turhautumista. Tunteiden vaihtelun voi siis nähdä osana luovaa prosessia, ei niinkään merkinä taiteilijana onnistumisesta tai epäonnistumisesta.

Musiikkituottaja Rick Rubin kirjoittaa myös taiteesta vuorovaikutuksena. Hänen mukaansa taiteilija ei luo jotain yksin itsestään, vaan aina heijastelee ympäristöään ja on vuorovaikutuksessa sen kanssa. Tästä näkökulmasta kaikki työ, jota taiteilija tekee on yhteistyötä ja vuorovaikutusta – ympäröivän maailman kanssa, aiempien ja tulevien teosten kanssa, työvälineen tai menetelmän kanssa, tai vaikkapa tiettyyn hetkeen tai aikaan sidotun itsen version kanssa (Rubin 2023). Tästä näkökulmasta olennaista ei ole lopullinen tuotos, vaan kommunikointi. Tämä näkökulma voi olla hyödyllinen myös sosiaaliselle jännittäjälle. Keskittyminen välitettävään viestiin sen lähettäjän sijaan vapauttaa tilannetta sekä viestin lähettäjän että sen vastaanottajan kannalta (Martin ym. 2017).

Heideggerin filosofisessa teoretisoinnissa taideteos on olio itsessään sen sijaan, että se olisi vain representaatio esittämästään esineestä tai asiasta. Tämän itsenäisen olion statuksen se saavuttaa sillä, että synnyttyään taideteos on irrallinen tekijästään ja elää omaa elämäänsä: katsoja on vuorovaikutuksessa teoksen kanssa, ei vain sen kuvaaman asian tai sen tehneen taiteilijan kanssa (Valkama 2008). Myös ajatus ”taiteilijan kuolemasta” vapauttaa teoksen merkityksen ja tulkinnan taiteilijasta ja hänen intentiostaan siihen, miten taiteen kokija ymmärtää ja tulkitsee teosta (Barthes 1967).

4.4 Hyväksyvä tietoinen läsnäolo

Aikaisemmin tekstissä viittasin Rochat'n teoriaan minätietoisuuden (self-awareness) kehittymisestä lapsuudessa. Tämä kehitys ei Rochat'n mukaan ole yksisuuntaista, vaan aikuisenakin vaihtelemme eri itsetietoisuuden tasojen välillä. Esim. keskittyessämme tarkkuutta vaativaan urheilusuoritukseen itsen unohtaminen voi olla jopa välttämätöntä ja itsetietoisuuden lisääntyminen voi johtaa huomion siirtymiseen väärin asioihin. Myös taiteen tekemisessä liiallinen tietoisuus itsestä muiden mielessä voi tulla merkittäväksi toiminnan esteeksi. (Rochat 2003.)

Rochat'n mukaan buddhalaisen meditaation tavoitteen voi nähdä eräänlaisena tietoisuuden tason laskemisena: huomion siirtämisestä käsitteellisestä minästä (miten minut nähdään) kokemisen tasolle: mitä tunnen, mitä havaitsen. Hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisessa (HOT) viitekehyksessä puolestaan puhutaan ns. kokija-minästä, jolla tarkoitetaan sitä 'minän' osaa, joka aistii, kokee, huomaa ja havainnoi, ja on irrallinen erilaisista minää kuvaavista määritelmistä ("olen lahjakas", "olen epäonnistunut", "olen taiteilija", "olen epäjärjestelmällinen"). Tämä kokija-minä on ihmisen ensisijainen tila, muut tulevat myöhemmin oppimisen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen mukana. (Pietikäinen 2022.)

Yhteyden palauttaminen kokija-minään esim. hyväksyvän tietoisien läsnäolon (mindfulness) harjoittelun myötä lisää hyvinvointia ja mielekkyyttä elämään. Se voi auttaa myös palauttamaan taiteilijaa olennaisen äärelle: tekemään ja kokemaan taidetta, ja uskaltautumaan epätäydellisyyden äärelle tietoisena, ettei se määrittele meitä ihmisenä sen enempää kuin muutkaan ohi menevät, hetkelliset määritelmät tai arviot itsestä, taidoista tai omasta arvosta.

4.5 Läsnäolo ja vuorovaikutus metalligrafiikan työskentelyprosessissa

Tässä opinnäytetyössä esittelemäni omat teokseni on toteutettu metalligrafiikan etsaus- ja akvatinta -menetelmillä. Työprosessini alkaa luonnostelusta, jonka jälkeen syövytän piirrokseni kuparilaatalle. Akvatinta-menetelmässä laattaa syövytetään ja suojataan vaiheittain, jotta saadaan luotua vaihteittaisia sävyeroja. Valmiilta laatalta kuva vedostetaan paperille. Menetelmä mahdollistaa saman kuvan varioinnin eri värejä ja vedostusmenetelmiä käyttäen. Vedoksen syntymistä edeltää kuitenkin monta vaihetta.

Taidegraafiikassa minua viehättää juuri sen vaihteellinen prosessi. Työskentely vaatii tarkkuutta ja huolellisuutta, mikä sitoo keskittymään ja olemaan läsnä hetkessä. Prosessin askeleittaisuus vie eteenpäin ja vaikka siihen liittyy monia muuttujia ja sattuman mahdollisuuksia, tie eteenpäin on hallittu ja turvallinen, koska vaiheen on seurattava toistaan.

Lopullinen teos paljastuu taiteilijalle itselleenkin vasta siinä, kun vedos tulee prässistä ulos. Sitä ennen on luotettava tekniikkaan ja sallittava sattumia. Taiteilijana minulla voi olla ajatus siitä, millainen teoksen tulisi olla, mutta tekniikka tuo siihen aina oman jälkensä. Kun laatta on kaiverrettu tai etsattu, on hyväksyttävä siihen syntyneet jäljet osaksi teosta. Teosta voi toki vielä muokata, mutta se tapahtuu hyväksymällä tapahtuneet sattumat ja mukauttamalla omaa työskentelyä sen mukaisesti – tai on aloitettava alusta.



Kuva 13: Prosessikuva. Matleena Korhonen, 2023.

Laattaa työstäessäni joudun tietyssä määrin luopumaan kontrollista, mikä antaa tilaa sattumalle ja vuorovaikutukselle itsen, tekniikan ja teoksen välillä. Piirtäessä ja maalatessa pyrkimykseni kontrolliin välittyy teokseen tunkkaisuutena, ylityöstämisenä tai epäaitoutena. Kenties tämä auttaa myös etäännyttämään työtä itsestäni. Sen sijaan, että laittaisin itseäni paperille, käyn keskustelua kuparin, pohjustusaineen, hapon, painovärin ja paperin kanssa. Epätäydellisyyttä on myös helpompi sietää ja jopa arvostaa: loputon hinkkaaminen ei ole mahdollista, laatasta on tullut oma olentonsa, joka ilmentää itseään tahtomallaan tavalla paperille. Teoksessaan *Maailmassaolon taideteoksia* Juhani Pallasmaa kirjoittaa taiteilijan kontrollista irrottautuvasta taideteoksesta, jonka kanssa taiteilija on dialogissa. Pallasmaan mukaan taiteilijan ammattitaito on huomata ilmaisuvälineensä variaatiota, ei kontrolloida sitä vaan antaa sille tilaa. (Pallasmaa 1993.)

5 Lopuksi

Luovuutta ja sen yhteyttä muihin psyykkisiin ominaisuuksiin käsittelevässä tutkimuksessa todettiin, että taiteilijuuteen liittyy psykologisia haavoittuvuuksia, kuten mielialaongelmat ja ahdistuneisuus. Samassa tutkimuksessa huomattiin kuitenkin myös, että suhteessa verrokkeihin taiteilijoilla oli myös vahvempi kyky toipua vastoinkäymisistä ja kasvaa niiden seurauksena (Feist 1998). Tähän vaikuttavat todennäköisesti sekä taiteilijuuteen ja taideprosessiin liittyvät tekijät että taiteilijaksi ryhtyvien luontaiset piirteet.

Taiteilijat ovat usein herkästi yhteydessä ympäristöönsä ja heillä on kyky havainnoida sitä avoimesti. Samalla kuin tämä herkyys voi altistaa haavoittaville tekijöille, se mahdollistaa myös laajemman perspektiivin maailmaan ja kanavan tietoiseen läsnäoloon. Taiteellisen työskentelyn terapeuttinen voima puolestaan voi auttaa työstämään vaikeita kokemuksia ja luoda niille uusia merkityksiä. Taiteensa kautta taiteilija voi harjoittaa itsereflektiota ja löytää sitä kautta voimavaroja. Voimavarat voivat löytyä myös taideyhteisöstä ja sen vastaanottavuudesta erilaisuuden ja inhimillisen haavoittuvuuden suhteen.

Taide haastaa ihmistä näkemään ja näkymään, ja antaa siihen välineet. Taide myös haastaa ihmisen luontaista taipumusta suojautumiseen. Näkymättömissä pysyminen ja pyrkimys kontrolloida muiden mielikuvia itsestä voi tuoda turvaa, mutta ehkäisee luovuutta ja vähentää elämän mielekkyyttä. Nähdyn tuleminen palvelee sekä yksilön että yhteisön hyvinvointia, sillä tehdessään itseään näkyväksi yksilö voi parhaimmillaan laajentaa erilaisten kokemusten kirjoa ja siten tehdä tilaa myös muille enemmistöstä poikkeaville tarinoille.

Nähdyn tulemiselle ja sille, miten itseä tekee näkyväksi, ei kuitenkaan ole yhtä oikeaa, kiveen hakattua tapaa. Ensisijaista on itsetuntemuksen kehittäminen, oman itsen puolien näkyväksi tekeminen itselle. Kun oppii tuntemaan itsensä, voi löytää oman tapansa tuoda omaa itseään ja omaa ääntään näkyviin – parhaimmillaan se haastaa menemään mukavuusalueen ulkopuolelle, koska siellä oppiminen tapahtuu, mutta tavalla, joka huomioi myös toimijan voimavarat ja rajat. Myötätuntoinen katse houkuttelee tuomaan näkyviin ja hyväksymään uusia puolia itsessä ja omassa taiteessa – tämä on tärkeää muistaa suunnatessamme katsettamme muihin ja itseen. Myötätunto, tietoinen hyväksyvä läsnäolo ja vuorovaikutus ovat taitoja, joita

harjoittamalla voi lisätä luovuutta ja vahvistaa omaa paikkaansa maailmassa. Näihin on syytä kiinnittää huomiota myös silloin, kun pyrimme luomaan tiloja, joissa on mahdollista luoda uutta ja viestiä asioita, joiden esille tuominen voi tuntua pelottavalta.

Kuvataiteen opinnot, samoin kuin tämän opinnäytetyön kirjoittaminen on ollut minulle mahdollisuus tutkiskella epämukavuusalueitani, omaa nähdynsi tulemisen pelkoani ja suhdettani taiteeseen. Olen oivaltanut, miten pyrkimys kontrolliin usein estää luovuuttani – ja miten vastavoimana tälle voin lisätä tietoista läsnäoloa taideprosessin äärellä ja kiinnittää huomiota vuorovaikutukselliseen näkökulmaan taiteen teossa. Sen sijaan, että luon odotuksia ja vaatimuksia valmiille kuvalle ja odotan sen vastaavan ennaltamääräämäni mielikuvaa, keskitynkin enemmän prosessiin, kuuntelen työvälinnettäni ja annan tilaa sattumalle. Improvisaatioteatterin keskeinen ”kyllä, ja...” -periaate sopii myös tähän: huomioimalla työskennellessä vastaan tulevat sattumat ja ”virheet”, ottamalla ne osaksi vuorovaikutusta ja jatkamalla niistä, voin luoda jotain enemmän.

Myötäeläminen teosprosessin kanssa ja uteliaisuus lopputulosta kohtaan voivat helpottaa myös myötätuntoista suhtautumista omaan taiteeseen. Oman taiteellisen työskentelyni ohella olen myös taidekurssin ohjaajan roolissa pyrkinyt rakentamaan ympärilleni tilaa, joka tukee matalan kynnyksen luovaa toimintaa, taiteen parissa viihtymistä sekä itsetuntemuksen kasvattamista taiteen äärellä. Tässä roolissa pidän tärkeänä mm. turvallisen ympäristön luomista, yhteisöllisyyttä ja taidekokemusten jakamista yhdessä sekä kokeilemiseen kannustamista ja epätäydellisyyden sallimista.

Itseilmaisu ja luova työskentely itsessään ovat ihmisen perustarpeita ja hyvinvointia lisäävää. Luovuuden ja taiteeseen heittäytymisen lisääminen ympärilläni on tuntunut tärkeältä tavoitteelta jo aikaisemmin, mutta tämän nähdynsi tulemistä käsittelevän opinnäytetyön äärellä tämä tavoite on kasvanut entistä merkityksellisemmäksi. Kirjoitusprosessi on myös laajentanut ymmärrystä sille, miten taideterapeuttisten menetelmien, kuten ekspressiivisen taideterapian tai voimauttavan valokuvan avulla voidaan saavuttaa jotain ainutlaatuisen tärkeää mielen hyvinvoinnin lisäämisessä sekä yksilöllisellä että yhteisöllisellä tasolla.

Lähteet

American Art Therapy Association 2022. What is art therapy? Fact sheet. Viitattu 25.3.2024. <https://arttherapy.org/what-is-art-therapy/>

Bader, L. 2019. Send nudes: art on social anxiety and human connection in an internet driven society. <https://doi.org/10.18297/etd/3218>

Barker, K.K.; Soklaridis, S.; Waters, I. & Herr, G. 2009. Occupational strain and professional artists: a qualitative study of an underemployed group. *Arts & Health* 1 (2), 136–150 .

Barthes, R. 1967. The death of the author. Pdf-dokumentti. Viitattu 25.3.2024. <https://sites.tufts.edu/english292b/files/2012/01/Barthes-The-Death-of-the-Author.pdf>

Beck A.T.; Rush A.J.; Shaw B.F. & Emery, G. 1979. Cognitive Therapy of Depression. Yhdysvallat: Guildford Press.

Feist, G.J. 1998. A meta-analysis of personality in scientific and artistic creativity. *Personality and Social Psychology Review*, 2 (4), 290-209.

Fennell, M. 2016, Overcoming low self-esteem – a self-help guide using cognitive behavioural techniques. Iso-Britannia: Little, Brown Bown Book Group.

Glaveanu, V.; Lubart, T.; Bonnardel, N.; Botella, M.; de Biais, P.; Desainte-Catherine, M., et al. 2013. Creativity as action: Findings from five creative domains. *Frontiers in Psychology*, 4, 176.

Grandell, R. 2015. Itsemyötätunto. Helsinki: Tammi.

Halkola, U.; Mannermaa, L.; Koffert, T. & Koulu, L. 2009. Valokuvan terapeuttinen voima. Helsinki: Duodecim.

Himid, L.; Khan, A.; Scottee, Chevalier, T. & Symmons-Robert, M. 2018. The art of failure. Podcast-tallenne, Acast. Julkaistu 3.10.2018. Viitattu 25.3.2024. <https://www.tate.org.uk/art/artists/lubaina-himid-cbe-ra-2356/art-failure>

Löf, A. 2020. Mitä nähdyksi tuleminen tarkoittaa? – 3 tapaa tulla nähdyksi. Hidasta elämää. Viitattu 25.3.2024. <https://hidastaelamaa.fi/2020/08/voiko-toinen-ihminen-todella-nahda-sinut/>

Mantere, M-H. 2007. Taiteen ja terapian yhteinen kuva. Teoksessa Rankanen, M.; Hentinen, H. & Mantere, M-H. (toim.) Taideterapian perusteet. Helsinki: Duodecim.

Martin, M.; Heiska, H.; Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2017. Jännittäminen osana elämää – opiskelijaopas. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Mielenterveystalo 2023, Sosiaalisen jännittämisen omahoito-ohjelma. Viitattu 25.3.2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/sosiaalisen-jannittamisen-omahoito-ohjelma/mita-sosiaalinen-jannittaminen>

McLeod, S. 2024. Maslow's hierarchy of needs. Simply Psychology. Viitattu 25.3.2024. <https://www.simplypsychology.org/maslow.html>

Nummi, A. 2012. Omakuvan terapeuttiset piirteet – näkökulma introspektioon. Opinnäytetyö. Kuvataide. Turku: Turun Ammattikorkeakoulu. <https://urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2012112716765>

Pallasmaa, J. 1993. Maailmassaolon taide – Kirjoituksia arkkitehtuurista ja kuvataiteista. Helsinki: Painatuskeskus Kuvataideakatemia.

Pietikäinen, A. 2022. Joustava mieli ja hyvän itsetunnon ABC. Helsinki: Duodecim.

Popova, M. 2016. Do: Sol LeWitt's electrifying letter of advice on self-doubt, overcoming creative block, and being an artist. The Marginalian. Viitattu 25.3.2024 <https://www.themarginalian.org/2016/09/09/do-sol-lewitt-eva-hesse-letter/> . Alkuperäisteos julkaistu 1965.

Rochat, P. 2003. Five levels of self-awareness as they unfold early in life. *Consciousness and Cognition*, 12, s. 717–731.

Rohan, M. 2023. Selected works. Jan Murphy Gallery. Viitattu 25.3.24. <https://www.janmurphygallery.com.au/artist/monica-rohan/>

Rubin, R. 2023. The creative act: a way of being. Iso-Britannia: Canongate Books.

Savolainen, M. 2011a. Maailman ihanin tyttö. Helsinki: Blink entertainment ltd.

Savolainen, M. 2011b. Maailman ihanin tyttö – The loveliest girl in the world. Photos. Viitattu 14.4.2024. <https://www.facebook.com/MaailmanIhaninTytto/photos>

Seppänen, J. 2001. Katseen voima – kohti visuaalista lukutaitoa. Jyväskylä: Gummerus.

Stein, M.B. & Stein, D.J. 2008. Social anxiety disorder. *The Lancet*, 371. nro. 9618, s. 1115-1125.

Susiraja, I. 2024. Photography. Viitattu 25.3.2024.
<https://www.iiususiraja.com/photography/>.

Sutton, A. 2014. Art and the unconscious – a semiotic case study of the painting process. Väitöskirja, Lapin Yliopisto. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-484-766-7>

Valkama, K. 2008. Heideggerin taidekäsitys. Pro gradu -tutkielma. Tampere: Tampereen yliopisto. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:uta-1-19221>

Voimauttava valokuva Suomessa 2024. Voimauttava valokuva. Viitattu 25.3.2024.
<https://www.voimauttavavalokuva.net/>

Whittaker, M. 2019. An intellectual adventure in ignorance. Väitöskirja. Australia: University of Wollongong. <https://ro.uow.edu.au/theses1/857>

Wilde, O. 2014. The picture of Dorian Gray. Iso-Britannia: Alma Classics.
Alkuperäisteos julkaistu 1890.