

Näe minut tässä

Videoteos voimautumisesta naisena

Laisalmi Laura

Kulttuurialan opinnäytetyö  
Kuvataiteen koulutusohjelma  
Kuvataiteilija (AMK)  
TORNIO 2014

## TIIVISTELMÄ

LAPIN AMMATTIKORKEAKOULU, Kaupan ja kulttuurin osaamisala

Koulutusohjelma:	Kuvataiteen koulutusohjelma
Opinnäytetyön tekijä(t):	Laura Laisalmi
Opinnäytetyön nimi:	Näe minut tässä. Videoteos voimautumisesta naisena
Sivuja (joista liitesivuja):	28
Päiväys:	10.4.2014
Opinnäytetyön ohjaaja(t):	Eija Rajalin, Pirjo Laisalmi
<p>Opinnäytetyöni aiheena on voimautuminen naisena kuvataiteen keinoin. Keinoina käytän videota ja valokuvaa, joista olen koostanut prosessia kuvaavan videoteoksen, <i>Näe minut tässä</i>. Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tekemisen prosessi on tutkimisen muoto ja taideteos on tutkimuksen tulos. Opinnäytetyöni kirjallisessa osuudessa käyn läpi voimautumisprosessia ja analysoin tunteita, joita käsitelin teoksen kuvamateriaalin kautta. Opinnäytetyöni tavoite oli tuottaa voimautumisprosessista videoteos, joka kuvaa läpikäymääni voimautumisprosessia. Tutkimuskysymykseni on. Kuinka kuvata videoteoksella omaa voimautumisprosessia naisena?</p> <p>Opinnäytetyöni teososa on videoteos, jonka avulla kuvaan voimautumisprosessiani. Teos koostuu video- ja still- kuvamateriaaleista, joita olen koostanut prosessin aikana. Valitsin teokseen kohtauksia, joiden takana oli tapahtunut eniten voimautumista. Käytän teokseen myös kohtauksia, joissa ilmaisen teknistä osaamistani. Kuvamateriaalin lisäksi liitin lopulliseen teokseen tekstiä teoria osuudesta, joilla avaan katsojalle prosessia josta teos on syntynyt.</p> <p>Teoriaa käsittelevässä osiossa käyn läpi syyt miksi lähdin tutkimaan omaa voimautumisprosessia taiteen avulla. Pohjustan aiheeni avaamalla voimautumisen ja videotaiteen. Syvennän myös omaa kokemustani naiseuden rooleista ja niihin liittyvistä tunteista, peilaten omia kokemuksiani lähteisiin. Lopuksi arvion voimautumisen prosessini ja lopullisen teoksen onnistumisen. Tutkimukseni päättyy pohdintaan. Päälähteinä tässä työssä käytän Miina Savolaisen – Maailman ihanin tyttö -projektin kirjallista painosta(2008) ja Helena Sederholmin kirjaa – Tämäkö taidetta.</p> <p>Lopputuloksena minulla oli Näe minut tässä – videoteos ja kirjallinen tutkimus kuvataiteen keinoin voimautumisesta. Onnistuin kuvaamaan voimautumistani teoksella. Lopullinen voimautumisprosessini epäonnistui osittain, sillä se jäi keskeneräiseksi, enkä saavuttanut tavoittelemaani kokonaisvaltaista voimautumista naisena. Silti prosessi kasvatti minua taiteilijana ja opetti uuden toimintamallin kuvataiteen parissa. Opin myös soveltamaan kuvataidetta itsetutkistelun välineenä</p>	
Asiasanat: voimautuminen, videotaide, sukupuoli-identiteetti, toiminnallinen tutkimus	

## ABSTRACT

LAPLAND UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES, Business and Culture

Degree programme:	Bachelor of Visual Arts
Author:	Laura Laisalmi
Thesis title:	See me here. Video art of empowerment as a woman
Pages (of which appendices):	28
Date:	10.3.2014
Thesis instructors:	Eija Rajalin, Pirjo Laisalmi
<p>The topic of my thesis is empowerment as a woman utilising art. Using video and photography as my media, I gathered a video art piece <i>Näe minut tässä, See me here</i>, which represents my empowerment. My thesis research is functional in which the process of doing is the form of studying and the artwork is the final product or outcome of the research. In the textual part of my thesis I work through my empowerment process and analyse my feelings that were brought up during the process. The objective of this research is to produce a video art piece, which depicts my process of empowering. The research question addressed here is as follows: How can the video artwork depict my empowerment as a woman?</p> <p>The final artwork is a video depicting my own empowerment. In the video, I combine video material with still photography, which I gathered during the process. I chose footage that brought about feelings that needed to be analysed in accordance with the level of empowerment. I combined those shoots with footage that shows my technical knowledge. I also added words and sentences, which imply my feelings during the process.</p> <p>In the textual part I explain the reasons why I studied my own empowerment through art. I define and discuss the concepts of empowerment and video art to enlighten my topic. I explain my own experiences concerning the roles of womanhood and feelings that I have combined with these roles. I mirror my experiences with bibliography. In the final chapter I critique my empowerment. My thesis's textual part ends in discussion. As my main bibliography I used Miina Savolainen's <i>Maailman ihanin tyttö, The loveliest girl in the world</i>, project's printed version and Helena Sederholm's book <i>Tämäkö Taidetta</i>.</p> <p>The final outcome of my thesis is an art video called <i>Näe minut tässä, See me here</i>, and the textual study of empowerment by the way of art. I was able to depict my process in the final art video even though my empowerment failed to an extent because it remained incomplete. I was not able to reach my own goals of overall empowerment as a woman. Still the process matured me as an artist and trained me in a new way of working with art. I also learned to use art as a way of self-examination.</p>	
Keywords: empowerment, video art, gender identity, practice-based research	

## SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ .....	2
ABSTRACT .....	3
SISÄLLYS .....	4
1 JOHDANTO .....	5
2 VIDEOTAIDE .....	6
2.1 Aiheena ”Näe minut tässä” .....	7
2.2 Videoteos voimautumisesta .....	11
2.3 Halusta olla maailman ihanin nainen .....	12
3 SUUNNITTELU JA TOTEUTUS .....	14
3.1 Uudelleen suunnittelu .....	14
3.2 Kuvaus ja kasvaminen .....	16
3.3 Kamerasta kaveriksi .....	17
3.4 Kodinhengetär .....	17
3.5 Kansikuvatyttö .....	19
3.6 Näenkö minut tässä .....	21
4 POHDINTA .....	25
LÄHTEET .....	27

## 1 JOHDANTO

Opinnäytetyönäni olen toteuttanut osin ilmaisullisesta intressistäni johtuen videoteoksen omasta elämästäni ja siitä, millaisena koen naiseuden tässä elämän vaiheessani ja tilanteessani. Tutkimuskysymykseni on, kuinka kuvata videoteoksella omaa voimautumisprosessia? Videoteoksen avulla käyn läpi oman voimautumisen prosessia kuvataiteen keinoin. Tästä prosessista muodostuu tekstiosan analyttinen työprosessin kuvaus.

Siitä asti kun tutustuin Miina Savolaisen Maailman ihanin tyttö -projektiin, olen ollut kiinnostunut voimauttavasta valokuvauksesta ja voimautumisesta kuvataiteen keinoin. Tällä tavoin pääsisin tutkimaan tekemisenprosessia luovaa työtä toteuttaen. Pohdin pitkään oman voimautumisprosessin aloittamista, koska prosessi on henkilökohtainen ja arka aihe minulle. Vuonna 2011 minulla todettiin sairaus, joka saattaa aiheuttaa lapsettomuutta ja tämän tiedon saatuaani koin muutoksia itsetunnossani. Halusin oppia hyväksymään asian ja tuntemaan itseni taas ehyeksi ja arvokkaaksi, joten oman voimautumisprosessin tekeminen lopputyönä tuntui luonnolliselta ja tarpeelliselta. Päädyin teoksen ideaan pohtiessani sairauden mahdollisia vaikutuksia elämääni; monet ikäiseni ovat saamassa lapsia ja samaan aikaan itse yritän hyväksyä sen, että löydetyn sairauden myötä omat mahdollisuuteni eivät ole hyvät. Sairauden diagnoosi vaikuttaa todella paljon omaan käsitykseeni naiseudestani negatiivisella tavalla, aiheuttaen epävarmuutta. Kuinka voisin kokea itseni eheäksi naiseksi, kun sairaus uhkaa viedä biologisia naisen ominaisuuksia?

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jossa tekemisen prosessi on tutkimisen muoto ja taideteos on sen tulos. (Anttila. 2006) Opinnäytetyöni teososa on videoteos, jonka avulla minun on tarkoitus käydä läpi oma voimautumisen prosessi. Kuvataiteilijana en kuitenkaan keskity, videon lopulliseen esteettisyyteen, vaan teen teoksesta tietoisesti yksinkertaisen näköisen. Prosessin tuotos on videoteos, joka voidaan nähdä myös videotaiteena.

Päälähteinä tässä työssä käytän Miina Savolaisen Maailman ihanin tyttö -projektin kirjallista painosta 2008 ja Helena Sederholmin kirjaa Tämäkö taidetta 2000. Savolaisen teoksen valitsin lähteeksi, koska Suomessa hän on prosessin pioneeri ja Maailman ihanin tyttö -projektin lopputuote oli valokuvanäyttely.

## 2 VIDEOTAIDE

Videotaide on taidemuoto, jossa käytetään videota välineenä. Videotaidetta voidaan pitää myös mediataiteen muotona, koska se käyttää hyväkseen sähköisiä viestimiä ja teknologiaa (Mediataide 2013. Hakupäivä 19.2.2014). Videon käyttö itsenäisenä taide-tekseenä alkoi 1960-luvulla. Aluksi videotaidetta luotiin käyttäen videokameran magneettinauhaa, josta se voitiin syöttää samanaikaisesti televisiovastaanottimeen. Näitä nauhoja voitiin manipuloida laaja-alaisesti. (Taiteen pikkujättiläinen, 1993) Vaikka videotaiteella ja elokuvalla on yhtymäkohtia ja ne käyttävät samoja keinoja, ei videotaide ole aina elokuvaa. Huomattavin ero on, ettei videotaide käytä aina elokuvan draamankeinoja; videotaiteessa ei aina ole dialogia, näyttelijöitä tai juonta. Videotaidetta ei myöskään levitetä elokuvateattereissa. Videotaiteen päämäärät myös poikkeavat elokuvan päämääristä. (Videotaide 2013. Hakupäivä 19.2.2014)

Suomessa videotaiteen läpimurto tuli 1980-luvulla, vaikka videotaidetta oli ollut esillä jo 1970-luvulla. Myöhäisen heräämisen pääsyytöksi olivat Suomessa 1970-luvulla vallinnut kulttuuripiirien neuvostomyönteisyys, joka karsasti kaikkea Yhdysvalloista tullutta kulttuuria ja videolaitteiden puute. Vasta 1980-luvun alussa kuluttajaystävällinen VHS toi videotekniikan lähes jokaisen ulottuville. (Kokeellisen elokuvan lyhyt historia Suomessa 2009. Hakupäivä 19.2.2014) Marikki Hakola ja nykyisin Saksassa asuva Mervi Deylitz-Kytösalmi olivat ensimmäisiä videotaiteilijoita Suomessa. (Videotaide 2013. Hakupäivä 19.2.2014) Ateneumissa järjestetty Ars 83 toi videotaiteen laajan yleisön tietoisuuteen. Laajemmin video tuli käyttöön taiteen piirissä vasta vuonna 1987 perustetun MUU ry:n kautta. MUU ry uudisti taiteen kenttää video- ja mediataiteen, performanssitaiteen, tila- ja ympäristötaiteen sekä käsitetaiteen innovaatioilla. Vuonna 1989 MUU ry:n sisälle perustettu AV-arkki oli Suomen ensimmäinen valtakunnallinen videotaiteen levitysorganisaatio. (Kokeellisen elokuvan lyhyt historia suomessa 2009. Hakupäivä 19.2.2014)

Nykyäänä videotaidetta tehdään edelleen aktiivisesti niin videoinstallaatioina kuin yksittäisinä videoina. Yleisin muoto on videoinstallaatio, joka yhdistyy toisinaan laajempaan installaatioon tai performanssiin. 1990-luvulta alkaen digitaalisen videon tulo ja editointiohjelmien kehittyminen ovat lisänneet mahdollisuuksia myös interaktiivisten installaatioiden tekemiseen videotaiteen alalla. (Videotaide 2013. Hakupäivä 19.2.2014)

## 2.1 Aiheena ”Näe minut tässä”

Teoksen lähtökohtana on tavoite voimautumisesta kuvataiteen keinoin. Keinoina käytän videota ja valokuvaa ja koostin videoteoksen tietokone ohjelmalla. Näillä keinoilla pääsin soveltamaan kuvataiteen opintojani käytännössä. Pääsin myös tutkimaan vaikuttaako toteutustapa omaan voimautumiseeni.

Voimautuminen käsitteenä tarkoittaa tapahtumaa, jolloin ihminen löytää omat sisäiset voimavaransa ja tuntee pystyvänsä ottamaan vastuuta omasta elämästään. Voimautuminen lähtee ihmisestä itsestään, eikä ulkoisesta pakotteesta. Voimaantunut ihminen on vapaa ulkoisista pakotteista ja on itse itseään määräävä olento. (Mitä voimautuminen tarkoittaa? Hakupäivä 26.4.2013).

Elinvoimavalmentaja Juha Siitonen tutki väitöstyönään luokanopettajaksi valmistuvien ammatillista kasvua. Tutkimuksen edetessä pääasiaksi nousi yleisen teorian rakentaminen ihmisen voimautumisesta. Keskeistä hänen tutkimuksessaan oli se, että voimautuminen lähtee ihmisestä itsestään. Se on henkilökohtainen ja sosiaalinen prosessi (kuten esim. eläytyminen, oppiminen), eikä voimaa voi siinä antaa toiselle. Ihminen voi jäädä myös voimaantumattomaksi, jos ympäristössä on sellaisia häiriötekijöitä, jotka estävät häntä antautumasta, heittäytymästä voimautumisprosessiin. Voimautumista on Siitosen mukaan eriasteista, heikosta vahvaan. Siitosen mukaan voimaantuneisuus ei ole pysyvä tila, mutta sitä voidaan tukea hienovaraisilla ja sallivilla toimenpiteillä ja asenteella, esim. avoimuudella, toimintavapaudella, rohkaisemalla sekä pyrkimällä luottamukseen ja tasa-arvoisuuteen ~ turvallisuuteen. Voimautuminen liittyy hyvinvointiin. (Siitonen, 1999.)

Miina Savolainen on helsinkiläinen sekä valokuvaaja että taide- ja sosiaalikasvattaja, joka tutkii, kehittää ja opettaa valokuvan käyttöä pedagogisena ja terapeuttisena menetelmänä. Savolaisen kehittämässä menetelmässä voimautumisen idea pohjautuu samaiseen periaatteeseen, kuten lähes kaikki muutkin auttamistyön menetelmät. Voimauttavassa valokuvauksessa valokuvien avulla ei arvioida kuvattavaa henkilöä, kuten joissain valokuvaterapeuttisissa menetelmissä. Tässä menetelmässä lopullinen

valokuva itsessään ei ole terapeutin väline, vaan tapa jolla valokuvaa käytetään. Menetelmän eettiset raamit tulevat suoraan voimautumisen sisältämistä ehdoista, jotka ovat itse määrittely oikeus, valta-aseman purkaminen ja vastavuoroisuus. (Savolainen 2008) Menetelmän lähtökohta on, että korjaavat asiat koetaan suhteessa toisiin ihmisiin. Osallistujilla tai osakkailla voi olla paljon kokemuksia näkymättömyydestä ja yleensä ihmisen on oltava jonkun toisen silmissä arvokas, ennen kuin hän itse tuntee olevansa arvokas. (Savolainen, 2008.) Menetelmän perustana on lähtökohta, jossa korjaavat asiat tapahtuvat kokemuksessa toisiin ihmisiin liittymisestä. Asiakkailla voi olla paljon kokemuksia näkymättömyydestä ja yleensä ihmisen on oltava jonkun toisen silmissä arvokas, ennen kuin hän itse tuntee olevansa arvokas. (Savolainen, 2008.)

Jos tuntee olevansa näkymätön ja arvoton, perusitsetunto on heikolla pohjalla. Perusitsetunto on kokonaisvaltaisen itsetunnon perusta, ihmisen perimmäinen käsitys omasta itsestään. Tämä on niin sanottu annettu itsetunto, joka alkaa rakentua jo varhaislapsuudessa ja säilyy samanlaisena. (Vahvistamo, Hakupäivä 28.4.2013). Kun sairastuin, perusitsetuntoni oli todella heikolla pohjalla ja minun kokemukseni mukaan tämä ei todellakaan säily samanlaisena.

Perusitsetuntoa voidaan kohentaa voimauttavan valokuvauksen menetelmällä, joka perustuu korjaavaan, nähdyksi tulemiseen yhteisöllisessä prosessissa. Se perustuu moniäänisyyteen ja kuvaamiseen liitettyyn arvostusta antavaan palautteeseen. Viimeinen ja tärkein tavoite on henkilön oman kyvyn löytyminen, katsoa itseään rakastavammin ja armeliaammin, oppia katsomaan muita ihmisiä ymmärtävämmin ja arvostavammin.

Voimauttavan valokuvan menetelmän ajatusmallin mukaan identiteettityön pitäisi olla keskeinen osa kaikessa ihmistyössä. Menetelmä onkin ottanut kantaa ihmistyön laatuun. (Savolainen, 2008) Missourin Yliopiston psykologien tuottaman tutkimuksen mukaan ihmiset ovat onnellisimmillaan, kun heillä on hyvä itsetunto ja he kokevat olevansa vastuussa elämästään. (The key to happiness? Self esteem, Hakupäivä 27.4.2013)

Voimautumiseen hyödynnetään myös muita soveltavan kuvataiteenalan keinoja. Monet näistä ovat työpaja-tyyppisiä maksullisia kursseja. Esimerkiksi Ahjolan kansalaisopisto tarjoaa Eheyttävä, voimauttava ja vapauttava maalaus – nimistä kurssia keväällä 2014, painottaen, ettei osallistujan tarvitse ”osata” maalata, vaan käytävä prosessi on pää-

osassa.

(<https://www.opistopalvelut.fi/ahjolankansalaisopisto/course.asp?TietueNro=12480>).

Eräs muoto, missä voimautumisprosessin tuotoksena on kuvateos, on voimauttava skrääppäys. Skrääppäys tarkoittaa valokuvien muokkaamista fyysisesti tai tietokoneohjelmaa käyttäen niin, että valokuvaan yhdistetään kehyksiä ja muita esineitä tai kuvia, tarinaa rakentaen. Valmiit skrääppäykset talletetaan joko fyysiseen valokuvakansioon, sähköisesti toteutettuihin leikekirjoihin tai kehyksiin (Skrääppäys 2013. Hakupäivä 19.2.2014). Voimauttava skrääppäys tarkoittaa menetelmää, jossa skrääppäyksen keinoin on tavoitteena löytää omat voimavaransa, yhdistäen luovaa itseilmaisua ja valokuva-työskentelyä. (Voimauttava skrääppäys 2013. Hakupäivä 19.2.2014)

Luovan alan työn tekijöillä voi olla sisäisestä pakotteesta johtuva ilmaisullinen halu, sekä tekniseen toteutukseen että ilmiön tulkintaan liittyen. Intuition ja luovan ajattelun tuottama tieto tulee omista sisäisistä elämyksistä ja oivalluksista. Lajinaan se on eri asia kuin kohteen teknisen toteutuksen tai olemassa olevien asioiden tulkintaan tai kriittiseen pohdintaan liittyvä tiedonhankinta. Tällaisessa taiteellisessa tutkimuksessa, taide ja sen tekeminen ovat keskipisteessä ja taideteos on sen tulos. (Anttila 2006, 65)

Otan työssäni esille myös sukupuolinormit, joihin olen itse törmännyt. Normit määrittävät elämäämme yleisestikin. Normilla tarkoitetaan ohjenuoraa, sääntöä, mallia ja tietyille ryhmälle luonteenomaista käyttäytymistapaa tai piirrettä (Suomenkielen sivistyssanakirjat 1, uusi suomenkielen sivistyssanakirja, Keuruu 1983). Yhteisön omat normit muuttuvat, osa hitaasti ja osa nopeammin. Joillekin löytyy historiallinen tai uskonnollinen tausta kun taas osa normeista on rakentunut populaarikulttuurin pohjalle.

Käsittelen osin tätä asiaa työssäni, koska ne ovat vaikuttaneet omiin valintoihini siitä, mitä kuvasin video-teoksessani. En kuitenkaan tee sukupuolitutkimusta teoksessani. Näitä rooliodotuksia, joihin itse olen törmännyt, tulisi suorittaa tyttärenä, äitinä ja kumppanina. Näihin rooleihin perinteisesti liitettyjä ominaisuuksia ovat muun muassa tunteellisuus ja hoivaavuus. Muun muassa yksijumalaisia uskontoja on syytetty naisen alistamisesta ja feministiliike yrittää vapauttaa naisen asemaa näistä odotuksista. (Nainen 2013. Hakupäivä 23.9.2013) Yhteisö ja kulttuuri, jossa ihminen elää, vaikuttavat suuresti näihin normeihin. Itse olen elämässäni törmännyt olettamuksiin, että naisena minun tulee pyrkiä kohti median ihanteen mukaista ulkonäköä, halusta ja kyvystä pys-

tyä saamaan lapsia ja siitä, että minun kuuluu vanhoillisen ajattelun mukaan hoitaa koti ja toteuttaa hoivaajan roolia.

Itse olen ollut ristitullituksessa tämän asian kanssa, koska feminisismi ja perinteet käyvät sotaa keskenään. Itse arvotan molempia, mutta huomasin kuinka oma kasvuympäristö on vaikuttanut omaan käsitykseen, mutta nykyisin media tuottaa omia oletuksiaan. Ilta-päivälehdet toitottavat, kuinka naisellisten naisten kuuluu käyttäytyä naisellisesti. Mitä tämä naisellisuus sitten on? Valitettavasti sitä ei ole tiukasti määritelty, vaan kokemus naisellisuudesta muuttuu ja kasvaa yksilöiden omien mielipiteiden mukana. Vanhanai-kaisten normien mukaan nainen tekee niin sanottuja naisten töitä; siivoaa, laittaa ruokaa ja hoitaa lapset, eli toteuttaa äidin roolia. Nykyisten käsitysten mukaan naisen rooli on kahtiajakoinen; huolehtiva äitihahmo ja naisellinen nainen. Naisellinen nainen, joka on aina viimeisen päälle huoliteltu, pukeutuu kehon muotoja korostaviin vaatteisiin ja näyttää median ja populaarikulttuurin rakentamalta ihannekuvalta. Vaikka yhteiskunta on muuttunut, silti näitä olettamuksia opetetaan tyttölapsille hyvinkin orjallisesti. Tytöt leikkivät nukeilla ja haluavat koti-leikissä olla äitihahmoja. Tytöt puetaan mekkoihin. Näin sen pitäisi olla, ainakin usean vanhemman ihmisen näkökulmasta. Naisen kuuluu pitää hyvää huolta itsestään ja hoitaa muutkin siinä ohessa.

Itselle syntyneiden käsitysten mukaan nainen, joka ei siivoa tai osaa laittaa ruokaa ei toteuta hyvän naisen roolia. Nainen, joka ei halua lapsia on väärässä ja itseks. Nainen, joka ei voi saada lapsia on rikkinäinen, häntä saa julkisesti sääliä, tältä minusta ainakin on tutunut. Lapsettomien yhdistyksen sivuilla selitetään monia näitä kokemuksia sillä, että ne ovat kriisin erivaiheita. (Simpukka 2010. Hakupäivä 2.12.2013) Naisen tulee näyttää naiselliselta. Lyhyet hiukset yhdistettynä löysiin vaatteisiin viittaakin yhtäkkiä siihen, että henkilö stereotypiodaan homoseksuaaliksi, vaikei hän sitä olisikaan. Pitkät hiukset ja huoliteltu ulkonäkö ovat osoitus hyvästä naisesta. Omassa kasvuympäristösäni, myös meikkaaminen on normi. Jos et meikkaa kuulut johonkin eri uskontokuntaan tai olet likainen hipp. Minna Nikunen, Tuula Gordon, Sanna Kivimäki ja Riitta Pirinen ovat julkaisussaan, *Nainen, naiseus, naisellisuus 2001*, tehneet havainnon, että molempien sukupuolien kirjoittamissa tieteissä naiseus tai naisellisuus on konstruoitu valkoisen keskiluokkaisen heteroseksuaalisen naisen kautta, mikä on varmaankin vahvistanut omia ajatuksiani naisellisuudesta. (Nikunen & Gordon & Kivimäki & Pirinen (toim.) 2001.)

Nykypäivänä näitä muotteja yritetään, jonkin verran murtaa ja kun housuista tuli naistenkin vaatteita, vapautus alkoi. Silti näitä normeja on haasteellista muuttaa, koska se vaatii useamman ihmisryhmän ja ikäpolven ajattelun muuttumista uuden normin mukaiseksi ja aina on sellaisia ihmisiä jotka ovat erimieltä syystä tai toisesta.

## 2.2 Videoteos voimautumisesta

Valitsin toteutustavaksi videon koska voimauttavassa valokuvauksessa käytetään kameraa, mutta halusin soveltaa teokseen myös liikkuvaa kuvaa, mikä näyttäisi pidemmän tapahtuman, kuin vain pienen hetken todellisuudesta. Still -kuvien käytöstä tuli ajatus stop -motion animaatiosta, joten se tuntui tässä tapauksessa luonnolliselta, koska siinä yksittäisistä kuvista rakennetaan yhtenäinen videoteos, jolloin ajatus pidemmästä toiminnasta toteutuu, vaikka oma toiminta onkin erityylistä tässä kuvaustavassa, verrattuna normaaliin video kuvaamiseen. Päädyin käyttämään lisäksi normaalia videomateriaalia. Stop -motionin kuvaaminen on suhteellisen hidasta ja kuvattavat tapahtumat on toteutettava hitaammin. Halusin toteuttaa osassa kuvauksista toimintaa, muuntamatta sitä normaalista arkipäiväisestä, siten että katsojana toimii vain kamera ja siten ettei kamera työskentely vaikuttaisi sisäiseen, voimautumista edellyttävään pohdintaan. Tätä kautta on mahdollisuus soveltaa koulussa oppimiani taitoja käytännössä ja opetella jotain uutta. Toteutustapojen sekoittaminen toisi työhöni myös mielenkiintoa rytmityksen kautta. Ne olisivat enemmänkin hetkiä elämästä, eivätkä vaikuttaisi liikaa tiukasti käsikirjoitelta elokuvalta. Tällä tavoin saisin lopulliseen teokseen luotua haluamani esteettisen lopputuloksen, vaikka en teoksessa esteettisyyttä painotakaan. Halusin myös nähdä vaikuttavatko tekniikat eri tavalla prosessiini ja jos vaikuttavat niin miten?

Työstin videoteosta erehdyksen ja onnistumisen kautta, painottamatta tekniikkaa tai lopputuloksen esteettisyyttä. Sen sijaan noudatin voimautumisen periaatteita. Menetelmästä poimin mallin supistettuna niin, että se vastaisi parhaiten omia tarpeitani. Eli käytin valokuvaustilannetta ja arjen teemojen tavoitteellista valokuvaamista välineinä tunnepitoisten ja abstraktien asioiden selkeyttämiseen, sekä oman minän tutkimiseen. Voimauttavan valokuvan perusidea on yksinkertainen: valokuvaamisen ja samalla hoidollisen, ammatillisen suhteen dynamiikka käännetään pääläelleen. Voimauttavassa valokuvauksessa kuvattava päättää sen, miten häntä katsotaan. (Savolainen, 2008) Koin jossain määrin tämän asian ongelmalliseksi, sillä olin itse kuvattavana ja kuvaajana sa-

manaikaisesti. Onnekseni voimautumisen ei pitäisi olla riippuvainen kuvaajan ammattitaidosta vaan kuvattavan omasta sisäisestä prosessista. Tässä halusin onnistua.

Teos, jota työstin oli video teos, jonka avulla minun oli tarkoitus käydä läpi oma voimautumisprosessi. Riippumatta kuvallisen tuotoksen lopullisesta ulkomuodosta. Työstin video teosta erehdyksen ja onnistumisen kautta, painottamatta tekniikkaa tai lopputuloksen esteettisyyttä, vaan noudattamalla voimautumisen periaatteita.

### 2.3 Halusta olla maailman ihanin nainen

Teokseni idea lähti Maailman ihanin tyttö –kirjasta. Halusin yrittää toteuttaa itsenäisesti voimauttavan valokuvauksen periaatteita. Halusin myös tutkia omia näkemyksiäni omasta itsestäni.

Päädyin teokseen ideaan pohtiessani omaa elämäntilannettani; monet oman ikäiset tuttavat ovat saamassa lapsia, samalla kun itse yritän hyväksyä sen että minulta löydettiin vuonna 2011 endometrioosi. Endometrioosi on yleinen sairaus, jota esiintyy ehkä noin 10 %:lla naisista, mutta sen perussyitä ei tunneta. Endometrioosi aiheuttaa yleensä kipua ja se voi aiheuttaa lapsettomuusongelmia. (Lääkärikirja Duodecim – Endometrioosi 2013. Hakupäivä 16.1.2014) Minun tilannettani lääkärit tulkitsivat niin, ettei luomuraskauteen olisi hyviä mahdollisuuksia. Tämä diagnoosi vaikuttaa todella paljon omaan käsitykseeni naiseudestani tämän ikäisenä ja aiheuttaa epävarmuutta omasta itsestään. Kuinka voin enää tuntea itseni naiselliseksi eheäksi naiseksi tässä vaiheessa, kun biologisesti en välttämättä ole sitä? Minusta myös tuntui siltä kuin valinta olisi otettu pois minulta. Jouduin ottaman vastaan tunnekuohon, joka seurasi sairauden diagnosointia vaikka lapsettomuus ei ole täysin varmaa.

Lapsettomien yhdistyksessä, Simpukka -yhteisössä kerrotaan lapsettomuuden aiheuttamista tunteista, tunsin kuinka emotionaalinen kriisi jäi pienemmälle huomiolle ja vain fysiologisia ongelmia alettiin hoitaa. Kuten sivuilla kerrotaan koin ymmärtämättömyyttä ja neuvot ja rohkaisut synnyttävät kiukun ja loukkaantumisen tunteita. (Simpukka 2010. Hakupäivä 2.12.2013) Nykyään ensisynnyttäjien keski-ikä on jo 29 vuotta suomessa, vaikka nainen on hedelmällisimmillään alle 30-vuotiaana. (Ensisynnyttäjän keski-ikä nousemassa uudelle kymmenluvulle. 2013. Hakupäivä 2.12.2013) Omat mahdollisuuteni tulla raskaaksi ovat vähentyneet sairauden vuoksi jo tällä iällä ja tilanne huononee iän

karttuessa. Silti olen vielä niin nuori, että haluan saada aikaan omassa elämässäni jotain täysin omaa ja kokea vielä paljon. Tämä aiheutti sisäisen ristiriidan ja asetettujen odotuksien vuoksi tarvitsin jotain konkreettista, millä oppia hyväksymään itseni uudelleen tällaisena kuin olen.

Kun sairauttani alettiin hoitaa, itsetuntoni kärsi myös siitä, että ulkonäköni muuttui. Se taas aiheutti ahdistusta, koska ilmestyneen aknen vuoksi en enää istunut mediakulttuurin asettamiin rajoihin kauneudesta. Ei ollut sileää ihoa, hiukset rasvoittuivat ja painokin nousi. Kaikki ulkonäköpaineet löivät päin kasvoja. Tv-sarjoissa vilahtelee sileäihoisia ja täydellisesti meikattuja langanlaihoja ihmisiä. Median luoma naisten kauneusihanne on sairaalloisen laiha, alipainoinen henkilö. Tiesin kyllä jo entuudestaan etteivät kuvissa esiintyvät mallit itsekään ole luonnossa tuon median luoman ihanteen näköisiä. Olinhan itsekin opetellut käyttämään näitä kuvanmuokkausohjelmien suomia mahdollisuuksia ja meikkejä. (Ulkonäköpaineita, hakupäivä 2.12.2013)

Länsimainen kulttuuri aiheuttaa mielestäni liikaa paineita naisille kaikissa elämäntilanteissa, eikä näin pitäisi mielestäni olla. Silti on vaikeaa valita käsitykset ja arvot, joiden mukaan elää ja joita haluaa tukea kulttuurissa, jossa on moninaisuutta ja epäselvyyttä. Taide antaa apua oman paikan määrittelemiseen ja sen luomiseen, jos sitä ei ole olemassa. (Sederholm 2000.)

Myytti täydellisestä naisesta asuu todella syvällä sisään rakennettuna ajatusmaailmassa. Miksi naisen pitäisi olla naisellinen? Pohja tulee uskottavimmin vanhoista normeista; naisen paikka on kotona, hänen tulee näkyä, muttei kuulua. Vaikka tämä käsitys ei ole ollut valtavirtaa enää pitkään aikaan, silti aatteiden kannalta 100 vuotta on lyhyt aika. Suomessa nainen on saanut vasta vuonna 1919 oikeuden tehdä työtä ilman miehen lupaa ja vuonna 1986 hyväksyttiin laki naisten ja miesten välisestä tasa-arvosta. (Naisten oikeuksien kehitys Suomessa 2013, hakupäivä 16.1.2014) Monesti ihmisten ajatusmaailman täysi muuttuminen tarvitsee useamman sukupolven, vaikka laki tukisi sitä.

### 3 SUUNNITTELU JA TOTEUTUS

Suunnitteluvaiheessa piti ensin saada ajatukset koottua paperille, toimintasuunnitelman muotoon. Kirjassa *Toiminnallinen opinnäytetyö* kerrotaan kuinka toimintasuunnitelman on tarkoitus vastata kysymyksiin mitä, miten ja miksi tehdään? Toimintasuunnitelman tulisi olla sellainen, että siihen pystyy sitoutumaan. (Airaksinen & Vilkkä 2004, 26 - 27) Toteutustavaksi valitsin videoteoksen, jossa yhdistelen tietokoneohjelman avulla videoja still-kuvaa. Tällä tavoin pääsisin osoittamaan ja syventämään ammatillista osaamistani sekä soveltamaan tekniikkaan itselleni uutta toimintamallia. Pohjana käytin karkeita luonnoksia ja niiden selvennyksiä, jotta sain laadittua toimintasuunnitelman tutkimukselle ja kuvakäsikirjoituksen materiaalia varten. Niiden tarpeellisuutta ei voi korostaa liikaa, sillä näiden avulla pystyin määrittelemään mitä kohtauksia tarvitsin, jotta saan kuvattua kaiken mitä haluan käsitellä.

Aloitin suunnittelun esteettisistä näkökulmista, mutta se siirtyi lopulta pohdintaan - miksi haluan näyttää jotkin asiat, mutta toisia taas kaunistella tai jopa piilottaa? Mitä ajatuksia haluan tukea ja näyttää, mitä taas kätkeä? Suunnittelin hyvin tarkkaan videoteoksen kuvakäsikirjoituksen. Ehdin osan niistä kuvata, kunnes materiaalia tarkastellessani havahtuin. Esteettinen lähtökohtani oli harhaanjohtava alkuperäisten voimautumisen periaatteiden kanssa. Niissä lopullinen kuva ei ole yhtä suuressa arvossa kuin itse voimautumisen prosessi, joka tapahtuu ihmisen sisällä. Jouduin punnitsemaan valintojani uudelleen ja päädyin lopulta noudattamaan enemmän niitä periaatteita, joita voimauttavassa prosessissa noudatetaan. Näin ollen hylkäsin alkuperäisen toimintasuunnitelman ja kuvakäsikirjoitus muuttui osin. Tiedostin, että lopputulos voidaan ulkopuolisen silmin tulkita täysin eri tavalla, kuin mitä itse olin sen kokenut olevan.

#### 3.1 Uudelleen suunnittelu

Teoksen suunnittelu alkoi alusta, ja aloin työstää sitä enemmän tunteen mukaan. Kuljetin kameraa mukani kuvaten tapahtumia sieltä täältä. Kuvien karsintaa tein siltä pohjalta mikä oli niiden kuvaamisen taustalla tapahtunut ajatus. Se vaikutti esteettiseen lopputulokseen jyrkästi. Koin tämän tarpeelliseksi, koska kysymys ei ole siitä, saanko tuotettua hienon videoteoksen, vaan onnistunko käymään oman voimautumisprosessin läpi tämän teoksen kautta itsenäisesti.

Toisaalta tämä esteettisyys ja muiden katseen kokeminen on myös tärkeä itsetunnon kysymys, koska huomasin pohtivani mitä muut ajattelevat teoksesta, vaikka lopputuloksen kannalta minun tulisi oppia katsomaan itseäni hyväksyvästi. *Tämäkö taidetta* -kirjassa Helena Sederholm kertoo, kuinka jokaisen henkilön oma tietotaso ja elämys taideteoksista vaihtelevat. Yhtä ainoaa tulkintaa, joka olisi yleispätevä kyseessä olevalle taideteokselle, ei ole. (Sederholm, 2000, 19) Voimautuminen siis joutuu vastakkain kuvataiteen perinteisen kehon esittämisen tavan kanssa, jossa keho estetisoidaan. Erityisesti naisvartaloa on kuvattu täydellisenä ja ehjänä vanhoissa maalauksissa. Sederholm kertoo, kuinka tämän täydellisen kehon vastakohtana on rujo ja epäpuhdas, jopa groteski ruumis. Hänen mukaansa kehotaitteessa, taiteen ja taiteilijan välille mahtuu vain ajatus. Mielestäni omassa voimautumisen prosessissa on kysymys juuri kehotaitteesta, koska prosessi käydään itsensä kanssa ja käytän omaa kehoani tärkeimpänä työkaluna teoksessa. Otan työssäni myös tietoisia henkisiä riskejä, jotka Sederholm liittää läheisesti kehotaitteeseen. Sederholm viittaa tekstissään kehotaitteessa otettaviin fyysisiinkin riskeihin ja perustelee ajatuksensa kokemukseen pelosta ja sen läpikäymisestä, jonka jälkeen on oppinut aina jotakin. Itse otan vain teoksessa henkisiä riskejä, koska lähtökohdalliset fyysiset kokemukset ovat takana, enkä konkreettisesti voi uudelleen esittää niitä. En myöskään halua luoda tilannetta, joka saisi katsojan pois tolaltaan, mitä Sederholm pitää kehotaitteen tarkoituksena. (Sederholm, 2000, 52 - 53)

Teos on henkilökohtainen, mutta tulee julkisesti esitetyksi. Mielestäni se ei vähennä kehotaitteen arvoa, vaikka sillä ei halutakaan shokeerata, koska se ei ole teoksen tavoite. Toisaalta lähestyn asiaa eri lähtökohdasta kuin Sederholmin kirjassa mainittu esimerkki kehotaitelija Chris Burden, joka kertoi uteliaisuuden olevan syy miksi hän antoi ampua itseään. (Sederholm, 2000, 52 - 53) Toisaalta olen joutunut käymään läpi fyysisen pelon, jonka jälkeen jäljelle jäi henkinen pelko, mielen järkkäminen ja siksi yritän soveltaa toimintaan voimautumista. Mielestäni fyysistä pelkoa ei pidä asettaa henkisen pelon edelle, sillä koen että terve psyyke ja itsetunto, tai niiden puutteellisuus ovat yhtä riskialttiita tilanteita ihmiselle kuin fyysinen uhka. Voimautumisen yrityksessä on olemassa mielestäni myös vakava riski vaipua itseinhon. En olisi lähtenyt tällaista projektia yrittämään ottamatta selvää, mihin tulisi olla yhteydessä jos mieli alkaa järkkäyä liikaa.

Vaikka pohdintatyö teokseni taustalla käy keskustelua yhteiskunnan kanssa. Käytän teosta oman mieleni viestimenä ja kehoa välineenä, kuten Linda Montano ja Tehching Hsieh tekivät teoksessaan *”Taide/Elämä. Yhden vuoden performanssi”* (Art/Life. One

Year Performance, 1983-1984). Montano kertoi jälkepäin kokemuksen nostattaneen pintaan niin paljon tunteita, että hänestä tuntui kuin hän olisi vuoden aikana kaivanut esiin ikivanhat negatiiviset tunteet. (Sederholm, 2000, 54) Koin itse kuvausprosessin aikana samankaltaisia tunteita. Tuntui siltä kuin repisin vanhoja haavoja auki ja kävin sotaa omaa itsetuntoani vastaan ja kyseenalaistin muutamassa vaiheessa todella rankasti minkä ihmeen takia lähdin tekemään tällaista projektia. Tein niissä tilanteissa samoin kuten Montano sanoo; ”täytyy vain istua alas ... kunnes ’tietämättömyyden pilvi’ menee ohi ...”. (Sederholm, 2000, 54)

### 3.2 Kuvaus ja kasvaminen

Kun kuvausten aloittaminen koitti, olin pohtinut päässäni tapahtumia, mitä oletin kokevani, asioita joita kuvittelin pohtivani. Todellisuus yllätti minut, kuinka osa kuvauksista aiheutti erityyppisiä kokemuksia itsestäni ja kamerasta. Kuvausten aikana ahdistus ja epätoivo alkoivat hiipiä selkää pitkin ja kyseenalaistin monta kertaa miksi olen tekemässä tätä. Olin tehnyt valinnat niistä kohtauksista, joita kuvaan ja aloitin kuvausprosessin innoissani noudattaen kuvakäsikirjoitusta.

Ensimmäinen kuvauspäivä epäonnistui totaalisesti, hyvästä suunnittelusta huolimatta. Olin varannut sää tiedotusten mukaan aurinkoisen päivän. Pyysin ystävääni auttamaan minua, koska olemme tunteneet kauan ja hän ymmärsi ajatuksen mitä hain tällä projektilla. Valitsin kuvauspaikaksi kotini lähellä sijaitsevan suoalueen, koska sillä paikalla on minulle henkilökohtainen merkitys. Tuo paikka on ollut se, mihin olen mennyt kyseenalaistaessani omaa ihmisarvoani. Kohteeseen ei pääse suoraan autolla, vaan sinne joutuu kävelemään lähes kaksi kilometriä, joten minun oli pakko pyytää jotakuta auttamaan projektissa. Kun lopulta pääsimme perille, meillä oli ongelmia saada videokamera toimimaan, joten kuvasimme myös järjestelmä kameralla. Palattuamme takaisin ja aloimme tarkastella materiaalia, pettymys oli valtava; suurimmassa osassa valokuvista oli vääristyneet värit, valkotasapinon asetukset olivat väärät. En huolestunut tästä, sillä sen korjaaminen ei tulisi olemaan ongelma. Yksittäiset still -kuvat oli tarkoitettu lähinnä varasuunnitelmaksi ja käyttöön sellaisenaan. Kun yritin tarkistaa videon laatua huomasin, ettei videokamera ollut tallentanut yhtään mitään. Toisin sanoen olin hukannut päivän saamatta aikaiseksi mitään konkreettista, mistä saada projektia eteenpäin. Jouduin vaihtamaan kameran muistikortin ja takaisin töihin.

Seuraavalla kuvausmatkalla hain jälleen ystäväni avuksi. Onneksi tällä kertaa meidän ei tarvinnut kävellä kauas. Saimme käyttöömme sukuni mökin, jolla on iso merkitys minulle henkisesti ja kohteeseen oli paljon helpompi päästä. Saimme paljon materiaalia kasaan. Aurinko painui nopeasti alas ja sen myötä tulivat ötökät, joten päätimme päivän olettaen, että useampaan kertaan kuvatuista materiaaleista varmasti löytyisi jokin käyttökelpoinenkin.

### 3.3 Kamerasta kaveriksi

Tämän jälkeen kuvasin aamukahvi kohtauksen, yksin kuvaamisen ja katsomisen harjoituksena. Koin tämän itselleni tarpeelliseksi, koska minun piti pystyä käyttämään yksin tätä kameran korjaavaa silmää ja yrittää tulla sinuksi kameran kanssa. Mielestäni oli mielenkiintoista huomata, kuinka yksin ollessani aloin jopa puhua kameralle vaikka ääniraitaa ei nauhoitettukaan. Tästä koneesta oli tulossa oikeasti kuin ystävä, jolle avautua.

Tämän huomattuani aloin nauhoittaa omia ajatuksiani sanelukoneella, että ne olisivat tallessa, mutta se ei toiminutkaan ihan niin kuin olin kuvitellut. Kun aikaa kului, suhtautumiseni muuttui aikaisempiin ajatuksiini ja kuvattuun materiaaliin. Tämän olisi ilmeisesti pitänyt muuttua positiivisempaan suuntaan, kuten voimauttavan valokuvauksen periaatteissa. Valitettavasti päivän muutkin tapahtumat vaikuttivat prosessiin. Se oli jotain mitä en ollut tullut ajatelleeksi, että Montanon kokemukset vastaisivat omaani vielä suunnittelu vaiheen jälkeenkin. Vaikka en kuvannut koko elämäni tähän teokseen, kaikki elämässäni tapahtuvat asiat vaikuttivat teoksen tuottamiseen ja suhtautumiseeni jo tuotettuun materiaaliin. Useammassa vaiheessa kuvausten alettua mielessäni kävi, että puhtaalta pöydältä olisi parempi aloittaa, kuten toimin monesti tuottaessani maalauksia.

### 3.4 Kodinhengetär

Kodinhengetär tarkoittaa leikkisästi kotiapulaista. (Kotihengetär, 2013. Hakupäivä 19.2.2014) Minulle kodinhengetär tuo mieleen ensimmäiseksi pullantuoksuisen äidin ja sen jälkeen ihmisen, joka nauttii kotona olosta ja on lämmin persoona. Mieleen nousee kuva 50-luvun tyyliin kellohameeseen ja essuun pukeutuneesta henkilöstä, joka huo-kuu rauhallisuutta ja toteuttaa hoivaajan roolia.

Kun aloin kuvaamaan ruoanlaittokohtausta, se koko prosessi tuntui luonnolliselta ja hyvältä. Olin yllätynyt tästä, sillä esitin siinä sitä ”kodinhengetärtä” joka kokkaa ja on muutoinkin sukupuolijärjestelmän normien mukainen ja toteuttaa äiti-roolia. Kuvauksen aikana tunsin itseni hyväksi naiseksi ja istuin niihin vanhanaikaisiin käsityksiin naisuudesta. Minun paikkani oli keittiössä, tunsin itseni tyytyväiseksi ja onnelliseksi, vaikka suoritin jotain mitä teen arjessa lähes aina ja tunsin itseni ylpeäksi. Vasta kun kuvaus oli ohi aloin todella pohtimaan sitä ovatko arvoni muuttuneet, sillä koin olevani onnellinen noudattaessani ”nainen kuuluu keittiöön” ajatusta, sitä muuttia mihin en missään nimessä halunnut vielä muutama vuosi sitten kuulua

Kapinamieli yritti nousta esiin, naiset tekevät muutakin kuin vain kokkaavat ja siivoavat. Ajatus ei ollut silti oleellinen itse teoksen kanssa, mutta pohdinta tuntemusten taustalla oli, vaikka päädyinkin näyttämään vain naisellisiksi asioiksi mielletäviä asioita. Siihen oli syynsä, yksilönä tunsin itseni hyväksi ja osaavaksi ja otin ylpeyttä siitä, että osaan myös miehisiksi miellettyjä töitä. Naisellinen -minä oli kokenut kovan kolahduksen ja koin tarpeelliseksi saada voimaantumisen tapahtumaan, naisellisten toimintojen korjaavan katseen katsomisen kautta. Toki taustalla hiipi myös pelko siitä, että jos näytän kaiken mitä elämässäni teen, teos menettäisi oman arvostukseni. Se alkaisi sitten muistuttaa liikaa IHOLLA - tv-sarjaa (Moskito television 2012 -), jossa henkilöt avaavat kaiken kameralle, niin hyvässä kuin pahassa. En halunnut olla näennäisestikään yhtä rehellinen, ettei tästä teoksesta tulisi pelkkää avautumista ja nauhoitettua performanssia. Vaikka Montano ja Hsieh tekivät teoksessaan ”*Taide/Elämä. Yhden vuoden performanssi*” niin, että heidän performanssinsa käsitti kaiken heidän elämästään, jopa nukkumisen ja elimistön tarpeelliset ulostustoiminnot (Sederholm, 2000, 54), en itse halunnut avata elämäni kaikilta osin. Mielestäni Montanon ja Hsieh:n performanssi luo tirkistelyn ilmapiirin. Vaikka olen avoin ihminen ja puhun aika vapaasti myös omista kokemuksistani, sairastumisesta, halusin säilyttää oman yksityisyyteni. Montano ja Hsieh tekivät teosta kahdestaan, joten luulen että he saivat tukea toisiltaan. He koostivat tilanteet teokseksi haluamallaan tavalla, teosidean mukaisesti, ilman pelkoa yksin suurenuslasin alle jäämisestä. He myös olivat lähteneet projektiin yhdessä. Tämä havainto omasta ajatusmaailmasta saattoi myös tulla siitä, että avopuolisoni kuuluu elämäni suuresti. Hänellä ei kuitenkaan ole ollut mitään tekemistä minun projektissani ja halusin suojella hänenkin yksityisyyttään. Tämän myötä myös aloin arvostaa omaa itseäni moraalisesti, sillä en halunnut käyttää muita niin sanotusti hyväksi omaan projektiini. Tämä

huomaaminen laittoi pohtimaan uudelleen omia motiivejani siitä, miksi lähdin tähän projektiin ja miksi haluan avata tämän voimautumisyrittäjänsä? Toisaalta tunsin tarvetta avata oman maailmani itselle uudelleen, että voin kokea itseni arvostettavaksi yksilöksi. Toisaalta ajattelin, että ehkä tästä olisi apua myös muille ihmisille ja he uskaltaisivat yrittää voimaantua itsenäisesti. Mikäli onnistun tässä, voisin ehkä auttaa muita. Tämä tieto auttoi yli vaikeammista paikoista. Toisaalta koin tärkeäksi tiedostaa tämän toisen motiivin.

### 3.5 Kansikuvatyttö

Kansikuvatyttö eli nuori kaunis nainen, joka on (usein) lehden kansikuvassa (Kansikuvatyttö 2013. Hakupäivä 19.2.2014) Minulle sana kansikuvatyttö tarkoittaa naista, jonka ulkonäkö mukailee median muodostamaa kuvaa, sileäihoisesta, suurisilmäisestä, kauniiksi muutetusta illuusiosta.

Tämän jälkeen vuorossa oli aamu- ja iltarutiinien kuvaus, eli joka aamuisen itsensä muokkausprosessin näyttäminen, kuten myös valheellisen verhon riisumisen. Itsensä muokkaaminen on osa lähes jokaisen naisen elämää, se oli asia josta halusin näyttää katsojalle jotain. Kun miettii itsensä muokkaamista, siihen sisältyy monia eri osia. Oma ulkoista minää rakennetaan itse moninaisia keinoja käyttäen. Vaikka itseäni eivät kosketa suuret kauneusleikkaukset, silti muokkaan kehoani. Tämä asia valkeni itselleni, kun kävin keskustelua teoksestani Taiteen maisteri Pirjo Laisalmen kanssa projektin alkuvaiheessa. Hänen mukaansa ihminen muokkaa itseään myös näillä pienillä naisen arkeen liittyvillä asioilla, kuten pukeutuminen, meikkaaminen ja hiusten laittaminen. (Laisalmi, 2011, 12) Sederholm ottaa myös asian puheeksi kehon taiteen yhteydessä ja toteaa, ettei taide ole aina kaukana todellisesta elämästä. Tämä asia oli minulle tärkeä tajuta. Ulkoinen olemukseni on itseilmaisukeino. Olen itse rakentanut sen osaksi omaa identiteettiäni.

*”Tämäkö taidetta”* teoksessaan Sederholm kertoo kuinka kehon muokkaukseen liittyvä prosessi halutaan kätkeä, vaikka muutos on todellinen ja rakennettu. (Sederholm, 2000, 56) Tämän tiedostaen teen valinnan kuvata kasvoni ilman meikkiä, se oli myös vaikein osa prosessissa. Taiteilija -minä halusi näyttää tämän todellisuuden, koska se ei vastaa populaarikulttuurin rakentamaa täydellisyyttä. Yksityishenkilönä kuvausvaihe aiheutti suurta ahdistusta toteutus vaiheessa ja materiaalia esitarkastaessa. Tämän kuvauksen

myös toistin useampaan kertaan, koska halusin päästää irti niistä negatiivisista tunteista mitä kuvaushetki aiheutti ja oppia katsomaan itseä ehyenä ja arvokkaana, myös ilman sitä maskia.

Suunnittelu vaiheessa olin ollut liian naiivi tämän kohtauksen tunteita herättävyyttä kohtaan. Valitettavasti se iski vasten kasvoja vasta kun se oli ajankohtaista. Se edusti minulle henkilökohtaisesti myös niitä vaikutuksia, jotka olivat suoraa seurausta sairaudestani. Hormonien vuoksi kasvoni muistuttivat enemmän ”pottupeltoa” kuin sitä siloiteltua ihanne -minää, jonka olin rakentanut vuosien saatossa. Vaikka liikunkin toisinaan ihmisten ilmoilla ns. luonnon tilassa, kuvaustilanne edusti jotain pysyvämpää. Mia Heikkilä analysoi pro gradu- tutkielmassaan ”Olo oli kuin makkaralla nakin kuorisissa” nuorten naisten suhtautumista omaan ulkonäköönsä, ja huomasi samaistuvani näihin naisiin, jotka toimivat hänen analyysinsä pohjana. Hän puhuu näistä arkielämän ulkoisen minän muokkaamistilanteista sukupuolen performanssina. Kertoo kuinka esitys sukupuolesta on tarkoin määritelty ja tätä tavoiteltavaa esteettistä ideaalia tuotetaan populaarikulttuurisissa instituutioissa, jolloin se rakentuu henkilön päähän sisään kulttuurin normittavana katseena. (Heikkilä 2004)

Meikkaamisen performanssi oli niin syvälle rakennettu, että kun en toistanutkaan tätä sukupuolitettua ruumiin symbolia orjallisesti, ahdistuin. Koin myös samalla tavalla, kuten yksi hänen tutkimuksensa nuorista naisista. Kun katsoin peiliin, minun lisäkseni sieltä katsoi edellä mainittu kulttuurin normittava katse. Jostain syystä koin myös saman tuntemuksen kameran kanssa. Tämä kokemus on ristiriidassa Miina Savolaisen ajatuksesta, että kuva etäännyttää, tässä tilanteessa kamera ei toiminutkaan korjaavana peilinä vaan paikkana mistä itseinho kumpusi. Kirjassa *Katseen rajat – taidehistorian metodologiaa* nostetaan esille väittämä, ”Edes kameran silmä ei ole viaton”. Lauseen takana on ranskalaisen semiootikon Roland Barthesin kirjoitus, jonka mukaan hän automaattisesti alkoi poseerata, kun havaitsi olevansa tarkkailun kohde objektiivin läpi. Poseerauksessa mukaudutaan sekä kuvaajan läsnäoloon ja esitetään ihanteellista identiteettiä. (Elovirta & Lukkarinen 1998,91) Poseeraus on tullut itselleni luonnollisesti lapsuudesta asti, mutten pystynyt toistamaan tätä totuttua rituaalia yrittäessäni kuvata realistisesti meikkaamisen performanssia. Kuvausvaiheessa yritin parhaani mukaan toimia vastoin poseeraamisvaistoa, eikä se olisi onnistunut minulle tyypillisellä tavalla kameran kuvauskulman vuoksi. Toisaalta Savolaisen toteutustavassa, kuvattavalla on oikeus määritellä itse missä valossa hän haluaa katsojien näkevän itsensä, ihanne-minän. Määrittelin omat

kuvaustilanteeni itse, mutta se aiheutti sisäisen ristiriidan, koska halusin näyttää sen aidon realistisen minän ilman poseeraamista, enkä ihanne -minää.

### 3.6 Näenkö minut tässä

Teoksen koostaminen lopulliseen muotoonsa osoittautui haastavaksi, sillä tekninen osaaminen iMovien kanssa oli uudelleen opettelu varassa ja jouduin käyttämään teoksen kokoamisen tukena verkosta löytyvää iMovie '08 Käyttöönotto - opasta. Tässä vaiheessa halusin myös kiinnittää huomiota videon muotoon ja estetiikkaan, niin että pääsen näyttämään ammatillista osaamista videon rakenteen ja tarinan kautta. Pohdin samoja kysymyksiä jotka otetaan esille *Katseen rajat* – teoksessa. Mitä keinoja minulla on taiteilijana vakuuttakseni katsojan ja miten ilmaisen oman läsnäolon? (Elovirta & Lukkarinen 1998,77) Läsnaoloni on ilmeistä, sillä olen itse toiminut kuvaajana ja kuvattavana. Katsojan vakuuttaminen todellisuusvaikutelmasta on haastavampaa. Vaikka olen käyttänyt yksinkertaista ja todenmukaista kuvamateriaalia saadakseni oman todellisuuteni kuvattua uskottavasti, osassa kohtauksista on selkeästi nähtävissä suunnitelmallisuus.

Videon rakenne muodostaa kohtauksilla yhden päivän, näin tarina alkaa ja päättyy loogisesti. Päädyin tähän kohtausrakenteeseen, koska kronologinen kulku miellyttää itseäni, enkä halunnut tehdä teoksesta vaikeasti seurattavaa. Koska videoteos oli tutkimuksen lopullinen taiteellinen tuotos, halusin ilmentää videolla prosessia syvemmin kuin pystyin pelkällä kuvamateriaalilla. Merkit, joita itse tulkitsen teoksen kuvamateriaalista, ovat syntyneet subjektiivisesta kokemuksesta ja vaativat selkeyttämistä ulkopuoliselle katsojalle. Jos taideteoksen merkityksiä ei samaisteta taiteilijan tarkoitukseen, katsojan tulkinta korostuu. Katseelle annetaan valta. Katsoja tulkitsee näkemäänsä sosiaalisesti omaksutun merkkisysteemin kautta. (Elovirta & Lukkarinen 1998,86 - 87) Näin ollen päädyin liittämään teokseen kuvaavia sanoja, jotka avaisivat sisäistä kokemustani selkeämmin.

Video alkaa teoksen nimellä, Näe minut tässä. Nimellä on merkitystä, sillä se kuvaa tarvetta tulla nähdyksi ja näkeminen on kokemuksen koko pohja. Aamu kohtaus, jossa nousen sängystä ja avaan ikkunan verhot, kuvaa aloitusta. Kohtaus osoittaa enemmän osaamista stop -motion elokuvan rakentamisesta kuin itse tutkimuksesta. Se on tarinan-

kerronnallisesta kulmasta tärkeää, näin video-teoksesta rakentuu kronologinen tarina päivästä.

Teoksessa on kaksi kohtausta, jotka ilmentävät kodinhengetär-kokemustani. Keittiökohtauksessa kuvaus tuntui luonnolliselta ja unohdin kameran olemassa olon. Pyykkikohtaus ilmentää samaa kokemusta. Molempia katsoessani huomaan, etten ota kontaktia kameraan, mutta näen itseni niissä. Ne kuvaavat minua naisena, joka huoltaa kodin, toteuttaa itseään kodinhengettärenä. Tämän näkeminen osin ulkopuolisena katsojana, vahvistaa kokemusta itsestäni hyvänä naisena. Kun katson kohtauksia taaksepäin, en enää koe kapinaa kohtauksia kohtaan. Niiden realistinen ulkomuoto myös miellytti minua taiteilijana, koska ne kuvaavat realismia.

Meikki kohtauksesta leikkasin pois kohdat, joissa otan katsekontaktin kameran kanssa. Lopulliseen teokseen valitsin myös myöhemmin kuvatun materiaalin, koska siinä olin enemmän sinut tapahtuman kanssa. Kohtauksessa rakennan itsestäni ihanne minää, sitä median ihannetta kaunistetusta illuusiosta. Näen itseni kohtauksessa ja meikki on keino, jolla olen rakentanut omaa ulkoista identiteettiäni vastaamaan omia ihanteita. Kun katsoin materiaalia, huomasin meikkaamiseni pysyneen lähes muuttumattomana vuosien ajan. Kuitenkin tässä kohtauksessa olen se minä, jonka olen rakentanut. Kun tapahtumaa katsoo ilman, että toteutan tapahtumaa, huomasin oppineeni hyväksymään itseni prosessin aikana paremmin. Ahdistus oli vähentynyt tutkimuksen aikana. Saman ilmiön huomasin myös meikin poistamista käsittelevässä kohtauksessa. Olin oppinut katsomaan itseäni lempeämmin, mutta se ei tullut automaattisesti. Valheellisen verhon riisuminen ja sen aiheuttamien tunteiden hyväksyminen auttoivat teoksen kautta hyväksymään asian. Omasta kokemuksestani lopulliseen voimautumiseen näissä kohtauksissa vaikuttivat todellinen halu oppia katsomaan itseään lempeämmin. Päämäärä tietoisuus, myös lopullista taiteellista tuotosta kohtaan auttoi jaksamaan kohtauksen työstämistä niin kauan, että koin tyytyväisyyttä saavuttamiani tuloksia kohtaan. Itse ilmaisun tarpeesta tuli itselleni olennaisin osa näissä kohtauksissa, sillä taiteilijana halusin saattaa prosessin sellaiseen pisteeseen, että voin olla tyytyväinen lopulliseen kuvamateriaaliin. Uskon, että ilman lopullista teosta en olisi pystynyt itsenäisesti prosessoimaan kokemuksiani.

Kohtaukset, joissa näkyy vain jalkojeni liike, syntyivät kun opettelin olemaan sinut kameran kanssa kantaen sitä mukani. Videoteokseen päätin laittaa ne, koska niillä sain

kuvattua tapahtumia kotini ulkopuolella ja niillä sain myös sekoitettua still-kuvista syn-  
tynyttä materiaalia lopulliseen teokseen. Taivas kohtaaus syntyi materiaalista, jossa pu-  
hun kameralle ajatuksistani, se myös kuvaa ajan kulumista. Kohtausta todentaa myös  
ammattillista osaamista kuvataiteilijana.

Teos päättyy meikinpoisto kohtaukseen, jota jo edellä käsittelin. Kohtauksen lopussa  
otan katsekontaktin kameraan, eli suoraan katsojaan. Muissa kohtauksissa katsoja on  
ulkopuolinen, mutta suoralla katsekontaktilla saan tuotua katsojan mukaan tapahtu-  
maan. Tämä tekee katsojan tietoiseksi omasta katseestaan.(Elovirta & Lukkarinen  
1998,88) Lempeä katseeni hyväksyy katseen, jolloin katsojan ei tarvitse tuntea itseään  
tirkistelijäksi. Itselleni se myös edustaa kokemusta, että olen oppinut hyväksymään itse-  
ni ja antamaan itselleni teoksessa arvon.

Lopullista tuotosta on vaikea tarkastella objektiivisesti, koska prosessi on henkilökoh-  
tainen kokemus. Arviointia hankaloittaa myös voimautumisen onnistumisen arvioinnin  
haasteellisuus. Kehitysyhteistyökonsultti Tomi Järvinen kertoo tekstissään, Voimautu-  
misen (Empowerment) arvioinnin haasteita. Hänen mukaansa yksilön voimautumisesta  
on tunnistettu joukko tekijöitä, jotka indikoivat voimautumista. Yksinään niistä mikään  
ei riitä voimautumiseen. Omasta kokemuksesta näitä indikaattoreita olivat; halu oppia,  
päämäärätietoisuus, ajattelukyky, ymmärrys ja tiedon hankkiminen. Tunteisiin vaikutta-  
vaista tekijöistä tärkeimmiksi koin rehellisyyden ja uteliaisuuden. Kuten Järvinen kertoo  
tekstissään, koin haastavimmaksi voimautumisen kokemuksen intiimiyden, kuten myös  
syyni lähteä toteuttamaan projektia. Hänen mukaansa pelkkä kokemus omasta voimau-  
tumisesta ei ole riittävä prosessin mittaamiseen ja tulosten siirtämistä ajatellen. Tällöin  
voimautuminen ei ole objektiivisesti todettavissa ulkopuolisen arvioijan kannalta. Suu-  
rin haaste Järvisen mukaan on se, vastaavatko henkilön omat kokemukset todellisuutta.  
Hänen mukaansa yksilön voimautumista tarkasteltaessa on kiinnitettävä huomiota yksi-  
lön riskinotto- ja sietokykyyn, epäonnistumisen hallintaan ja kykyyn hahmottaa uusia  
toimintamalleja ja innovatiiviseen ajatteluun. Näitä on silti vaikea tunnistaa ja omassa  
työssäni koin riskit ja epäonnistumisen sietokyvyn. Yksilön voimautumisen arvioinnissa  
on siis analysoitava henkilön omia käsityksiä, tässä koen onnistuneeni. (Järvinen 2009.  
Hakupäivä 27.2.2014) Mielestäni arviointia helpottavat juurikin kokemusten perustelu  
ja avaaminen. Huomasin, että prosessin aikana tapahtuneet sairauden aiheuttamat komp-  
likaatiot oli helpompi ottaa vastaan ja niitä pystyi purkamaan teoksen toteuttamisen  
kautta. Voimautumisen kokemus myös vaihteli kuvaamistekniikoiden välillä. Yhtenäis-

tä videota kuvatessani pystyin keskittymään syvemmin prosessiin ja stop-motion kuvaamisessa tekniseen kuvaamiseen piti kiinnittää enemmän huomiota. Huomasin myös, että kohtauksien toistaminen vahvisti kokemusta voimautumisesta. Pirkko Anttila kertoo kirjassaan Tutkiva toiminta ja ilmaisu, että työstä saadut kokemukset muuttavat tekijää, näin koen tapahtuneenkin. Silti en koe prosessin onnistuneen, koska sisäinen voimautuminen jää kesken. Luovassa prosessissa tapahtuu paljon; luova prosessi vaikuttaa tekijään ja se vaikuttaa prosessin kohteeseen. (Anttila 2006)

Todentaako lopputulos omaa voimautumistani, vaikka näenkin itseni teoksessa? Koen toisaalta epäonnistuneeni tehtävässä, koska videoteos ei ilman tutkimusta todenna mielestäni voimautumiskokemustani täysin. Vaikka teos on vain tutkimuksen lopputulos ja tutkin taiteen kautta käytyä prosessia, olisin enemmän tyytyväinen jos lopputulos aukeaisi katsojalle minun maailmankatsomukseni kautta. Näin ei tietenkään voi käydä, koska jokaisen omat näkemykset vaikuttavat siihen miten he näkevät taideteoksen, vaikka olenkin sijoittanut teokseen kokemuksiani avaavia sanoja. Tämän huomaaminen myös avasi silmäni siihen, miksi taiteilijan on pystyttävä kertomaan omista teoksistaan; mitä hän on tavoitellut ja mitä hän haluaa kuvata teoksellaan.

Lopullisesta teoksesta itselleni tulee mieleen omaelämäkerrallisia videoita tekevä, vuonna 1973 syntynyt Sadie Benning, joka tutki omaa identiteettiään videoteostensa kautta. (Video Data Bank. Hakupäivä 4.3.2014) Vaikka lopullinen tuotos ei muistuta ulkomuodoltaan Benningin teoksia, niin hänen, kuin minunkin teokset toimivat tapana tutkia identiteettiä ja tutkimuksen lopullisena tuotoksena. Videotaiteen lisäksi koen oman teokseni asettuvan soveltavan taiteen kenttään. Art Hub-hankkeen koordinaattorina toimiva Jukka Virtalan mukaan soveltavaksi taideprojektin voi tehdä projektissa korostuvat muutkin tavoitteet, esimerkiksi hyvinvoinnin edistäminen ja tällä tavoin taidetta käytetään keinona kohdata ihmisiä. (Virtala. Hakupäivä 4.3.2014)

#### 4 POHDINTA

Taiteilijana halusin näyttää voimautumisprosessini videona, koska tällä tavoin pääsin soveltamaan ammattitaitoani uuteen toimintamalliin. Prosessi opetti itselleni paljon suhtautumisestani omiin teoksiini yleisesti ja selkeytti omia työllistymismahdollisuuksia myös soveltavassa kuvataiteessa. Taideprojekti itselleni uudenvuoden ympäristössä toimi oman hyvinvoinnin ja ilmaisukyvyn lisääjänä. Se myös avasi uuden keinon näkyä yhteiskunnassa ja kohdata ihmisiä taiteen keinoin. Ajatus siitä, että saan teokseni valmiiksi ja että sen jälkeen ehkä useampi ihminen uskaltaisi soveltaa tietoisesti taiteellisia ilmaisukeinoja voimautumiseen, ajoi jatkamaan prosessia vaikeissa tilanteissa, varsinkin kun omaan voimautumisprosessiin ei löytynyt apua. Savolainen puhuu teksteissään henkilön omasta voimautumisprosessista, muttei avaa prosessia syvemmin. Ymmärrän, että hän ja muut taiteenkeinoja voimautumiseen soveltavat henkilöt työllistyvät projektien kautta. Silti taiteen ja luovan osaamisen pitäisi tässäkin muodossa tavoittaa ihmisiä, joiden osallistuminen on estynyt köyhyyden tai pelkojen vuoksi.

Koin lähteiden saamisen ongelmalliseksi, sillä prosessia on lähestytty teksteissä lähinnä hyvinvoinnin ja terveyden kautta, ei niinkään taiteen näkökulmasta. Silti prosessissa painotetaan luovuutta ja prosessin tuotoksena on taideteos. Mielestäni taustaprojektin ei pitäisi vähentää taiteellista arvoa itse lopulliselta teokselta, vaan auttaa katsojaa ymmärtämään teos tekijän lähtökohdista, kun kysymyksessä on oma henkilökohtainen prosessi. Projekti vaati muutakin kuin oman taiteenalan ymmärrystä, mikä opetti soveltamaan omaan työskentelyyn poikkitieteellistä tietoa. Koin tutkimuksen haasteellisuuden mielekkääksi, sillä ilman totutuista toimintatavoista irtaantumista kasvaminen taiteilijana pysähtyisi. Mielestäni taiteilijan näkökulmasta on tärkeää oivaltaa perimmäiset syyt, miksi hän tuottaa teoksiaan itselleen tyypillisellä tavalla ja itselleen ominaisista aiheista.

Teoksen ulkomuodon valinnan tuottamat ajatukset yllättivät. Vaikka tein tietoisesti valinnan kuvamateriaalin ulkonäöstä sen lopullinen näkeminen ei miellyttänyt, sillä se poikkesi täysin itselleni ominaisesta ilmaisullisesta estetiikasta. Myös oman itsensä näkeminen realistisesti tuntui haasteelliselta median luomien kauneusihanteiden vuoksi. Vaikka maailmalla on inhorealistic taiteen lisäksi myös muoti-ilmiöitä, joissa rumuutta korostetaan ja luodaan tahallisesti, nekin ovat luotuja esteettisyydestä. Muutoinkin sisäinen ristiriita kuvaustilanteissa herätti ajattelemaan. Halusin kuvata realistisia hetkiä, mutta niiden näyttäminen ja näkeminen ei tullut luonnostaan. Myös tieto, että kuvaus-

materiaalin laadun puutteet voidaan tulkita väärin tahattomiksi lopullista teosta katsottaessa, lisäsi ristiriitaisia tunteita materiaalia kohtaan. Vaikka kertoisin katsojalle omat tavoitteeni ja toimintaperiaatteeni, katsoja muodostaa silti oman subjektiivisen kokemuksensa teoksesta.

Koska teos on henkilökohtainen, siihen on vieläkin vaikea ottaa etäisyyttä. Pystyn yhä kokemaan kaikki tunteet, jotka olen sitonut aiheeseen. Toisaalta olen aina ollut sitä mieltä, että taiteilijan kuuluu tuntea voimakkaita tunteita omia teoksiaan kohtaan. Se, että esittelen omaa itseäni henkisesti teoksessa, on tehnyt prosessista raskaan. Vaikka olen aina tehnyt teoksia intuition ja omien tunteideni pohjalta en ole aiemmin joutunut avaamaan taustoja ja tunteita teoksen taustalta näin avoimesti tai pohtimaan niiden syitä. Ajatus, että katsojat arvostelevat mielessään teostani, tuntuu kuin he arvostelisivat minua henkilökohtaisesti. Se on toisaalta ollut vapauttava kokemus, sillä teos täyttää tarvetta tulla nähdyksi. Tässä tilanteessa itselläni on kokemuksena, että videon katsoja näkee minut sellaisena kuin minä koen olevani. Lopullinen teos on eräänlainen omakuva minusta itsestäni.

Oli mielenkiintoista huomata, kuinka yksin ollessani aloin jopa puhua kameralle, vaikka ääniraitaa ei nauhoitettukaan. Koska prosessi oli pitkä, aloin tuntea kameraa kohtaan ystävyyttä ja toiminnasta tuli luonnollisempaa. Olen kokenut prosessin tekemisen yksinäisenä toimintana, vaikka olen elänyt normaalia elämää prosessin aikana. Kuvatussa materiaalissa myös näkyi suhtautumiseni kameraan; osassa en kiinnitä kameraan huomiota ollenkaan ja joskus otan suoran katsekontaktin kameraan kuin hakisin siltä hyväksyntää.

Koen tyytyväisyyttä tutkimuksen päättymiseen, vaikka en lopullisesti tunnekaan voimaantuneeni. Voimautumisprosessi on silti aloitettu ja saanut konkreettisen muodon taiteen avulla. Vaikka prosessi jää keskeneräiseksi, teos on saatu valmiiksi. En ehkä tajunnut aloittaessani tutkimusta, kuinka tästä prosessista tulisi loppuelämän projekti. Tietyllä tapaa koen, että tämän asian oivaltaminen on saattanut prosessin siihen pisteeseen, että tutkimus voi jäädä itsenäiseksi teokseksi.

## LÄHTEET

- Airaksinen, Tiina & Vilkka, Hanna 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Gummerrus Kirjapaino Oy, Jyväskylä
- Anttila, Pirkko 2006. Tutkiva toiminta ja ilmaisu, teos, tekeminen. 2. painos. Akatiimi, Hamina.
- Eheyttävä, voimauttava ja vapauttava maalaus. Hakupäivä 19.2.2014  
<<https://www.opistopalvelut.fi/ahjolankansalaisopisto/course.asp?TietueNro=12480>>
- Elovirta, Arja & Lukkarinen, Ville 1998. Katseen rajat – Taidehistorian metodologiaa. 2. painos. Palmenia.
- Heikkilä, Mia 2004. ”Olo oli kuin makkaralla nakin kuorissa”. Pro Gradu.Lapin Yliopisto, Rovaniemi.
- Iholla(televisiosarja) 2014. Wikipedia, avoin tietosanakirja. Hakupäivä 18.2.2014  
<[http://fi.wikipedia.org/wiki/Iholla\\_\(televisiosarja\)](http://fi.wikipedia.org/wiki/Iholla_(televisiosarja))>
- iMovie '08 Käyttöönnotto (opas) Apple Inc  
<[http://manuals.info.apple.com/MANUALS/0/MA626/fi\\_FI/iMovien\\_08\\_kayttoonotto.pdf](http://manuals.info.apple.com/MANUALS/0/MA626/fi_FI/iMovien_08_kayttoonotto.pdf)>
- Järvinen, Tomi 2009. Voimaantumisen(empowerment) arvioinnin haasteita. Hakupäivä 27.2.2014  
<[http://www.okka-saatio.com/aikakauskirja/arkisto/2009-1/Ammatti09\\_Jarvinen8\\_17\\_2.pdf](http://www.okka-saatio.com/aikakauskirja/arkisto/2009-1/Ammatti09_Jarvinen8_17_2.pdf)>
- Laisalmi, Pirjo 2011. Ruumiin muokkaus performaationa. Pro gradu. Lapin yliopisto, Rovaniemi.
- Lääkärikirja Duodecim.Tiitinen, Aila 23.9.2013 Endometrioosi. Hakupäivä 16.1.2014  
<[http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p\\_artikkeli=dlk00119](http://www.terveyskirjasto.fi/kotisivut/tk.koti?p_artikkeli=dlk00119)>
- Kansikuvatyttö. Suomisanakirja 2013. Hakupäivä 19.2.2014  
<<http://www.suomisanakirja.fi/kansikuvatyttö>>
- Kotihengetär. Suomisanakirja 2013. Hakupäivä 19.2.2014  
<<http://www.suomisanakirja.fi/kotihengetar>>
- Mediataide 2013. Wikipedia, avoin tietosanakirja. Hakupäivä 19.2.2014  
<<http://fi.wikipedia.org/wiki/Mediataide>>
- Miltä lapsettomuus tuntuu?Simpukka – Kriisit ja haasteet Hakupäivä 2.12.2013  
<[http://www.simpukka.info/fi\\_fi/etusivu/tietoa-lapsettomuudesta/milta-lapsettomuus-tuntuu](http://www.simpukka.info/fi_fi/etusivu/tietoa-lapsettomuudesta/milta-lapsettomuus-tuntuu)>
- Mitä voimaautuminen tarkoittaa?Hakupäivä 26.4.2013  
<[http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen\\_mielenterveys/voimaautuminen.html](http://terveysnetti.turkuamk.fi/Tyoikaisten/positiivinen_mielenterveys/voimaautuminen.html)>
- Nainen 2013. Wikipedia, avoin tietosanakirja. Hakupäivä 23.9.2013  
<<http://fi.wikipedia.org/wiki/Nainen>>
- Naisten oikeuksien kehitys Suomessa. Ihmisoikeudet.net 2013. Hakupäivä16.1.2014  
<<http://www.ihmisoikeudet.net/index.php?page=naisten-oikeuksien-kehitys-suomessa>>
- Nikunen, Minna & Gordon, Tuula & Kivimäki, Sanna & Pirinen, Riitta (toim.) 2001.Nainen, naiseus, naisellisuus Tampere University Press
- Savolainen, Miina 2008. Maailman ihanin tyttö = The loveliest girl in the world. Blink Entertainment, Helsinki.
- Sederholm, Helena 2000. Tämäkö taidetta? WSOY, Porvoo.
- Siitonen, Juha 1999. Voimaautumisteorian perusteiden hahmottelua. Acta Universitatis Ouluensis. Scientiae Rerum Socialium 37. Oulun opettajankoulutuslaitos, Oulun yliopisto, Oulu. Hakupäivä 9.12.2013

- <<http://herkules.oulu.fi/isbn951425340X/isbn951425340X.pdf>>  
Sorsa, Jani 2009. Kokeellisen elokuvan lyhyt historia Suomessa. Hakupäivä 19.2.2014  
<<http://www.widerscreen.fi/2009-1/kokeellisen-elokuvan-lyhyt-historia-suomessa/>>  
Skräppäys 2013. Wikipedia, avoin tietosanakirja. Hakupäivä 19.2.2014  
<<http://fi.wikipedia.org/wiki/Skr%C3%A4pp%C3%A4ys>>  
Suomen mielenterveysseura, Vahvistamo. Hakupäivä 28.4.2013  
<<http://www.vahvistamo.fi/vahvistamo>>  
Suomenkielen sivistyssanakirjat 1, uusi suomenkielen sivistyssanakirja, Keuruu 1983, Otava  
Taiteen pikkujättiläinen, 2.painos, WSOY 1993 Porvoo  
Tammi, Sami 2013. Ensisynnyttäjän keski-ikä nousemassa uudelle kymmenluvulle. Hakupäivä 2.12.2013  
<[http://yle.fi/uutiset/ensisyntyttajan\\_keski-ika\\_nousemassa\\_uudelle\\_kymmenluvulle/6645509](http://yle.fi/uutiset/ensisyntyttajan_keski-ika_nousemassa_uudelle_kymmenluvulle/6645509)>  
The key to happiness? Self-esteem. Hakupäivä 27.4.2013  
<<http://www.dailymail.co.uk/health/article-22961/The-key-happiness-Self-esteem.html>>  
Ulkonäköpaineita. MLL-Nuorten netti. Hakupäivä 2.12.2013  
<<http://www.mll.fi/nuortennetti/mielenterveys/hyva-mina/ulkonakopaineita/>>  
Virtala, Jukka. Ajatuksia soveltavasta taiteesta. Hakupäivä 4.3.2014  
<<http://www.yleisotyo.fi/index.php?page=soveltava-taide>>  
Videotaide 2013. Wikipedia, avoin tietosanakirja. Hakupäivä 19.2.2014  
<<http://fi.wikipedia.org/wiki/Videotaide>>  
Video Data Bank. Sadie Benning Videoworks: Volume 1(00:35:00) Hakupäivä 4.3.2014  
<<http://www.vdb.org/titles/sadie-benning-videoworks-volume-1>>  
Voimauttava Skräppäys hakupv 19.2.2014  
<<http://www.emmo.fi/5#sthash.7JJhyQzy.dpuf>>