

there has to be a



snakebite

Vivien Wilhelmina Weckström
they / them
Opinnäytetyö, kevät 2022
LAB-Ammattikorkeakoulu, Lahti
Visuaalinen viestintä
Medianomi (AMK), valokuvaus

Tiivistelmä

There has to be a snakebite on taiteellinen autoetnografinen tutkimus ahdistuneisuudesta ja hypokondrisesta oireilusta. Teos koostuu kymmenestä valokuvasta ja videoteoksesta. Valokuvat esittävät ahdistuneisuuden mielenmaisemia ja kuvitteellisia kasvaimia. Videoteos kaivautuu hypokondristen pakkoajatusten mieleen ja sulkeutuu todelliseen diagnoosiin, mielenterveysongelmiin.

Opinnäytetyön kirjallinen osuus käsittelee mielenterveysongelmien kokemusta, niihin liittyvää häpeää ja sitä kuinka aihetta on aiemmin kuvattu valokuvassa ja taiteessa. Teksti pohtii, miten kuvata mielen sairautta sisäisestä kokemuksesta lähtien – eikä ulkopuolisen näkemyksenä “hullusta”.

Asiasanat: kokemus, mielenterveys, valokuva, omakuva, autoetnografia, kokemustutkimus, stigma, taiteellinen tutkimus.

Abstract

There has to be a snakebite is a photographic autoethnographical study about the generalised anxiety disorder (GAD) and hypochondric symptoms, (hypochondria is an excessive fear of having or developing a severe illness). It consists of ten photographs – three states of mind, seven tumours and a video exploring the experience of having hypochondric thoughts.

The written thesis discusses why is it important to speak from a position of experience rather than as an outsider. I look at the experience of mental illnesses, the shame and stigma around them and how the topic has been covered previously in art and photography.

Keywords: experience, mental health, photography, self portraiture, autoethnography, stigma, artistic research

Sisältö

Tiivistelmä

Abstract

1. Johdanto

2. Tarina häpeästä

3. Taustoitus

3.1 Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö ja hypokondria

3.2 Oma suhde ahdistukseen ja hypokondriaan

3.3 Mielen terveysongelmien leima Suomessa

4. Valokuva & mielen terveys - historiassa & tänään

4.1 Mielen terveys & valokuva

4.2 Psykiatrisen valokuvan synty

4.3 Mielen sairauden representaatioista

4.4 Mielisairaus (ja sairaus) valokuvassa ja taiteessa nykypäivänä

5. Prosessi

Yhteenveto

Lähteet

1. Johdanto

*Olen aina nähnyt eläviä unia,
ennen ne unet kertoivat minulle terveydestäni.*

*Olin talo ja tulkitsin sen sisällä ja
ulkopuolella tapahtuvia tapahtumia.*

Olin talo ja katselin myrskyn lähestyvän ikkunasta.

*Pohdin oliko se merkki kehoni ulkoisesta
vai sisäisestä katastrofista.*

Tämä opinnäytetyö on taiteellinen autoetnografinen tutkimus ahdistuneisuudesta ja hypokondrisesta oireilusta. Teokseni ja tutkimukseni pohjautuu omiin kokemuksiini ja sairauden pelon käsittelyyn. Tutkin teoksessani miten kuvata mielen sairautta sisäisestä kokemuksesta lähtien – ei ulkopuolisen näkemyksenä ”hullusta”. Noin neljä vuotta sitten päivittäisessä elämässäni läsnä ollut ahdistus ja hypokondrinen oireilu päätyvät nyt oman mikroskooppini alle.

Opinnäytteen kuvallinen osuus koostuu erilaisista kuvista ja videosta, jotka pyrkivät tuottamaan katsojalle kokemuksen ahdistuneen ja hypokondrisen pelon valtaamasta mielestä ja tämän mielen irratio-naalisesta toiminnasta. Kuvissani tuon esille ajatusten synnyttämiä kasvaimia, mielenmaisemia ja sarjan sairaudentunteen leviämisestä.

Alkuun kerron teille tarinan häpeästä valottaakseni lähtökohtiani teokselleni ja tekijyydelleni. Taustoit-tan yleistyneen ahdistuneisuushäiriön ja hypokondri-an merkityksiä, historiaa ja mielenterveysongelmien leimaa Suomessa. Käyn läpi mielenterveysongelmia valokuvassa ja taiteessa, menneisyydessä ja nyky-päivässä, jonka jälkeen kerron työni prosessista ja omakuvasta. Tekstissä yhdessä tutkimuksen kanssa kelluu runoja, ajatuksiani ja lainauksia.

2. Tarina häpeästä

Kerran 70-luvulla Suomes syntyi lapsi vanhemmille, jotka ei tienny mitä ne sai. Tää lapsi oli erilainen ja se olis tarvinnu sellast ymmärrystä mitä siihen maailman aikaan ei oikeen ollu saatavilla. Perhe asu Helsingissä ja tätä lasta kutsuttiin Tintiks. En osaa kertoa teille paljoo muuta, kun että pienenä se jo ite ties, et kaikki ei tunnu pään sisällä oikeelta ja sitä kiusattiin koulus kun sillä oli silmälasit. Elämä jatku, Tintti kasvoi aikuiseksi ja asiat ei menny niinkun kaiken kai pitäis mennä. Ulkopuolisest näkökulmasta kaikki oli kai normaali. Kävi koulussa, oli poikaystäviä, kavereit ja kaikkee. Sit se meni töihin ja tapas tulevan puolisonsa. Se oli Bussikuski ja soitti Bob Marleyn rakkausbiisei bussinkajareist ku Tintti oli kyydis. Tintti kai kelas eka et mikä ihme tyyppi, mut kyllä se sit rakastu. Monta vuotta myöhemmin kuulin et se Bussikuski oli jo ekalla näkemisel kertonu jolleki sen frendille, et tänään se tapas sen tulevan vaimon.

Romance, romance ne matkusteli Roodoksel ja asu Espoos. Sit tuli tietty heteronormatiivisesti se seuraava askel minkä kaikki te varmaa jo arvaatte. Lapsii yks,kaks, kolme. Elettiin ysäriä, Tintin kajareis soi nyt Madonna ja Whitney Houston. Edelleenkään en osaa kertoa teille mitää tarkkaa, muutaku et bussikuski jatko hommiaan ja Tintti oli jääny kotiaidiks. Oli kai jotai työpaikka kiusaamista ja paineita ja se halus sit lopettaa ne hommat. Bussikuski ajeli linjaansa ja mietti päivisin et mitähän siel kotona tapahtuu. Tintti kai jätti välil esikoisensa syöttämättä silloin kun näit lapsii oli viel vast kaks. Joskus bussikuski tuli kotii ja siel oli vaa vauva, Tintti oli lähteny esikoisen kaa jonneki. Bussikuski soitti Tintin vanhemmille, kun sil ei ollu omaa autoo niin sit ne lähti porukalla ettii Helsingist Tinttii ja sitä lasta. Ne löyty kai bussipysäkilt ja Tintin äiti on myöhemmin sanonu, et se katse Tintin silmissä oli tosi pelottava. Sit mentiin kotii ja tää arki jatku. Joskus käytiin perheen kesken rannal kaivelee ruumista. Tintti oli joskus teininä ollu bileis siel rannal ja heittäny lasipullon jonneki. Pari vuotta myöhemmi sitä alko ahdistaa, et osukohan se pullo sittenki jonkun päähän ja se tyyppi kuoli sinne rannalle.

Eletti arkee, kolmannen lapsen jälkeen muutettii maalle. Ei haluttu kasvattaa lapsii kaupungis. Ne muutti ja tuli lapsii neljä, viis. Neljännen lapsen jälkee oli kai hetken rauhallista. "Siinä oli semmonen rauhallisempi kausi silloin" muisteli tää Bussikuski joskus muutama vuosi sitte.

Oli omakotitalo, omenapuita, pihatöit, siivoomist ja kaikkee mikä piti Tintin ja nää lapset kiireisenä. Kerra ku se neljäs lapsi oli joku kolme vee, se törmäs pulkalla postilaatikoon ja sillä tuli reikä päähän. Se vietti medihelillä Helsingii sairaalaa ja fiksattii kunto. Sen jälkee aina ku sil tuli kuumet se sai sellasii kuumeikouristuksii. Se piti aina raahaa jonneki kylmään et se tulis takas tajuihinsa. Sen kaks vuotta vanhempi isovelji vahti sitä aina öisin ku se pelkäs niit kouristuksii.

Anyway takas kokonaisuutee, mikä kyl itseasias rakentuu näistä hajanaisista pienist tarinoista. Kun esikoinen oli kuudennel luokalla nii se mureni. Se ei jaksanu enää sitä kaikkee painetta, olla vastuus pienemmist sisaruksist ja kodista. Sit viel se kaikki teini-ikä ja siihen liittyvät haasteet, se oli vaa liikaa. Se alko oireilee, ja en nyt osaa tarkkaan kertoa, mut huonosti meni. Se rupes purkaa kaikkee sitä tuskaa ja vihaa siel kotona, niihin sisaruksiin ja Tinttiin. Kerran se sito sen toisiks vanhimman sisaren tuoliin, laitto sille pyöräilykypärän ja jätti sen istuu pimeeseen huoneeseen. Se pelkäs pimeetä ja pelkää kyl vieläki. No kun tää esikoinen täytti viistoista nii Tintti päätti et se annetaa huostaanotettavaks. Taas en osaa sanoa ihan tarkkaan, mut oli sossutapaamisii, sijaisperhe, tukikoti. Huutoo, itkuu, pelkoo, lentävii tavaroita. Oli rikkinäinen lapsi ja epäoikeudenmukaisuutta kokeva Tintti. Se mietti, et mitä se oli tehny et se sai tämmösen huonon ja rikkinäisen lapsen. No te varmaa mietitte et missä se Bussikuski oli? Siitä oli tullu Rekkakuski ja se oli töissä.

"Jos ei kotityöt maistu nii siellä lastenkodissa on kyllä tilaa, että sinne voi sit kyllä mennä" Tintti sano lapsilleen ku oli jääny astioita lavuaariin. Näihin aikoihin Tintti vietti aika paljon aikaa omassa huoneessaan. Ei se laittanu ruokaa kun se ei voinu koskee jääkaapin oveen tai mihinkään muuhun keittiössä. Se ymmärrys mitä se olis tarvinnu silloin pienenä, mut ei ikinä saanu, sen puute alko räjähtää käsiin. Tintillä oli "vitamiininpuutos", joka aiheutti sen omien sanojen mukaan aivosumuu ja sen et sen aivoissa kemiat ei menny kohilleen niinku muilla. Hullu se ei ollu niin siks ei kannattanu hankkii mitään apuu. Rekkakuski oli töis aina iltamyöhään ja sano toisiks vanhimmalle lapselle et ne on samas vee, et sekin pelkää Tinttii ja on parempi vaa mennä sen virran mukana.

Tätä toisiks vanhinta lasta Tintti joskus leikillä kutsu Virtsaks ja silloin kun se halus jotain nii tän lapsen nimi oli pikku Pesusieni. Jälkeenpäin kun miettii nii pesusieni on kyl aika kuvaava. Se vaa imee sen kaiken mitä syötetään, koska jos se pöytä eituu kuivaks nii sit tulee rangaistuksii.

Tää kaikki kesti ihan liian monta vuotta ja tietty se vitamiininpuutos sit vaa paheni. Tintti huus, heittelei tavaroita ja uhkaili. Pesusieni huolehti kolmen nuorimman lapsen koulun käynnistä sen verran mitä neljätoist vuotias nyt osaa. Laitto ruokaa ja huolehti Tintistä. Sitä piti aina vahtii kun se pesi käsi ja kattoo että ne kädet tulee varmasti puhtaaks. Siinä meni aina joku 15 minuuttii. Tintti kirjotti päivän aikana lappuja kaikest siitä mitä oli sen päivän aikana tapahtunu. Sit illalla ku Rekkakuski tuli kotii nii Pesusieni luki niitä lappui ääneen, ensi kaks sit neljä ja sit kaheksan kertaa. Täs oli jo muutama vuos välissä. Osa on vähä hämää nii en ihan tarkasti osaa sanoo kaikkee. Sit ku ne laput oli luettu ne poltettiin ja sit yöllä Tintti herätti Pesusienen ja vielä ulkomuistista mietittiin et missä kohas sitä tekstii se mustekynä oli vähä haalistunu.

Tintin vointi heittelei aika paljo, mut yleensä aina se oli vihanen ja pelottava. Jos se voi paremmin nii aina aikasi aamul se puhals lehtii ulkona semmosel lehtipuhaltimella. Jos se voi huonommin nii se makas sängyssä ja pyys Pesusieneltä et voisko se pitää sille seuraa jos Tintti tekis itsemurhan. Pesusieni ei suostunu ikinä. Tintin mukaan se tarkotti, et Pesusieni ei rakastanu sitä. "Kukaan ei rakasta minua. Toivon, että joku teistä lapsista kuolis niin sit te muut tietäisitte miten vaikeeta mulla on" Tintti sano. Edelleenki sillä oli se joku vitamiininpuutos ja öisin etsittiin suomi24:stä samanlaisia kokemuksia aivosumusta ja näihin oireisiin parantavii vitamiinei. Tätä oli arki ja Rekkakuski oli edelleen töissä. Vaan keltasen talos asuvat ties mitä niiden seinien sisäl tapahtuu ja vaik joku Tintin tuttu oliski aavistanu et kaikki ei ollu ok, nii ei kukaa ainakaa tehny mitää. Vois kai sanoo, et kulissit pysy pystyssä. Vaikka eihän sitä keltasen talon asukkina tiedä, et mitä ne ulkopuoliset loppujen lopuks ajatteli.

Tintti oli ja on sairas. Tintillä diagnosoitiin pakko-oireinen häiriö, paniikkihäiriö ja joku muu vielä en muista. Ite sanoisin, et se on narsisti, mutta siitä ei kai oo mitään diagnoosia kun siellä sen terapiassa ne kulissit pysyy pystyssä.

Jälkeenpäin ajateltuna ei Rekkakuskikaan ole varmaan ihan terve koskaan ollut, tai en oikein ymmärrä et miksi se ei koskaan tehnyt mitään. Miksi se ei auttanut lapsiaan. Perheessä, jossa vanhempi sairastaa hoitamaton mielisairautta, koko perhe sairastaa.

*Muutos lähtee avoimuudesta.
Siitä, että ymmärretään se mitä kävi,
hyväksytään se ja sitten käytetään
omia kokemuksia ehkäisemään sitä,
ettei niin enää välttämättä kävisi.*

3. *Taustoitus*

3.1 Yleistynyt ahdistuneisuushäiriö ja hypokondria

Hypokondria ja ahdistuneisuushäiriö ovat mielen sairauksia. Puhuttaessa yksilöllä pitkittyneestä ja liiallisesta ahdistuneisuudesta kyseessä saattaa olla yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, diagnoosikoodi F41.1.

Ahdistuneisuushäiriö voi oireilla henkisin ja fyysisin tavoin. Erilaiset ahdistuneisuushäiriöt ovat hyvin yleisiä mielenterveyshäiriöitä. Yleisimpiä ovat paniikkihäiriö, yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, julkisten paikkojen pelko ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Ahdistuneisuushäiriöille altistavia tekijöitä ovat muun muassa lapsuusiän traumaattiset kokemukset, kuten epävakaa kotiympäristö tai koulukiusaaminen. (THL 2021.)

Hypokondria tarkoittaa yleensä vakavan sairauden pelkoa. Jo antiikin aikaan hypokondria tunnustettiin psyykkiseksi sairaudeksi. Hypokondria (kreik. hypo, alla; khondros, pala, rusto, erityisesti rintalastan rusto-osa) oli Klaudios Galenoksen luoma käsite, joka tarkoitti alunperin epämääräisiä rinnan alla ja vatsan yläosassa esiintyviä vaivoja. Hypokondria oli usein epämääräistä polttoa tai painamisen tai puristuksen tunnetta, jolle ei kuitenkaan löytynyt varmaa syytä. Tämän vuoksi vähitellen syntyi käsitys ”luulotaudista”. (Forsius 2005.) Nykypäivänä luulosairaus on jokseenkin harhaanjohtava termi, sillä kyse ei ole pelkästään sairauden luulemisesta vaan enemmänkin sairauden pelon sairastamisesta. Hypokondriassa usein henkilö on myöskin tietoinen tilastaan, ettei sairasta mitään vakavampaa elimellistä tautia kuten syöpää ym, mutta ei silti pysty hallitsemaan tunteitaan ja pelkojaan.

3.2 Oma suhde ahdistukseen ja hypokondriaan

Kerroin teille tarinan häpeästä. Tarinassa tuon ilmi mielenterveysongelmiin kohdistuvan häpeän seurauksia. Itse tulen perheestä, jossa vanhempani mielenterveysongelmat hallitsivat arkeamme. Perheessä, jossa vanhempi sairastaa, kaikki perheenjäsenet sairastavat hänen mukanaan. Ei ole normaaleja syy- ja seuraussuhteita, eikä käyttäytymismalleja. Jo nuorena muistan ajatelleeni, että miksi aiheesta ei puhuta missään.

Miksi kaikille esitetään ihan kuin kaikki olisi hyvin, mutta todellisuudessa toinen vanhempani ei poistunut talostamme vuosiin. Hän oli pakkoajatusten ja ahdistuksen saartamana kuin tiikeri häkissään. Olin hänen hoitajansa ja mietin, että en itse halua päätyä häkkiin.

Muuttaessani omilleni, minulle jäi aikaa omille ajatuksille ja tunteille, jotka heittelivät villinä kärrynpyörää. Ajattelin pelon valtaamana sitä häkkiä, joka lapsuudenkotini oli ja hankin itselleni apua. Minulla todettiin yleistynyt ahdistuneisuushäiriö, somatisaatiohäiriö ja masennus. Tästä kaikesta olin onnellinen ja olen vielä tänäkin päivänä. On ihan normaalia sairastaa mielenterveysongelmia, ihan normaalia hakea apua ja ihan normaalia puhua asiasta. Ymmärrän, että se voi tuntua monelle hämmäntävältä, häpeälliseltä tai ahdistavaltakin, mutta se kertoo mielestäni enemmän mielenterveysongelmiin kohdistuvasta stigmasta kuin niitä itse sairastavista. Ei kukaan meistä valitse sairautta. Mielenterveysongelmiin kohdistuvasta stigmasta puhun lisää kappaleessa 2.3 Mielenterveysongelmien leima Suomessa.

Minun kehossani vallitsee dyskrasia ja se vaikuttaa sieluntilaani.

Kipu ei kohdistu rintalastaan vaan se vaeltaa ympäri kehoani ja muuntaa muotoaan päivä päivältä.

Hypokondria ahdistaa, ahdistus lisää hypokondriaa, koska tämä kierre katkeaa?

Antiikin aikaan uskottiin, että terveys koostuu elimistön neljän perusnesteen välillä vallitsevista suhteista, tätä kutsuttiin humoraaliopiksi. Veri, keltainen sappi, musta sappi ja lima, mikäli näiden nesteiden suhteet olivat häiriintyneet kehossa vallitsi dyskrasia ja siitä aiheutunut sairaudentila. Psyykkisiä oireita ja sairauksia selitettiin humoraaliopin avulla somaattisin perustein. (Forsius 2005.)

Humoraaliopin määritelmässä hypokondriasta on minulle todella jotain sairautta itseään kuvaavaa. Ruumiin perusnesteiden kuvaus on kaikkeudessaan hyvin groteskia ja visuaalista. Mielikuva ruumiini sisäisistä toiminnoista on kipinä ahdistuksen tulelle. Näen kehossani nämä nestet, jotka eivät kellu sisälläni tasapainossa ja se saa sydämeni lyömään nopeammin ja kylmän hien nousemaan pintaan. Hypokondrian visuaalisuus, sen näkymättömyydestä huolimatta on syy

miksi se päättyi työni aiheeksi.

Kaikkein ensin tulee päänsärky, kutina, vatsakipu tai jokin muu pieni fyysinen ärsyke. Tämä laukaisee ajatuksen sairaudesta, jota sitten ahdistus lähtee tukemaan ja kannattelemaan. Kun tunne kietoutuu vaikkapa ajatukseen verenmyrkytyksestä, niin siitä hetkestä verenmyrkytys muuttuukin sitten todeksi. Tunteet eivät korreloi hypokondriassa, ahdistuneisuushäiriössä tai muussa mielenterveydenhäiriössä järjen kanssa. Niin kutsuttu järki löytää selityksen mitä irrationaalisemmillekin asioille ja silloin tuntuu että se oma lautta meressä uppoaa.

*Minulla on ollut tuhansia käärmeenpuremia,
useita verenmyrkytyksiä, aivosyöpä, leukemia,
melanooma, refluksitauti, tuberkuloosi,
kilpirauhasongelmia ja
peräsuolisyöpä joka on levinnyt
luihini ja imusolmukkeisiin.*

3.3 Mielenterveysongelmien leima Suomessa

Mielenterveysongelmiin liittyy vahva stigma ihmisen mahdollisesta ulkonäöstä, käyttäytymisestä ja elämäntilanteesta. Tietämättömyys lisää mielenterveysongelmiin kohdistuvaa stigmaa ja johtuu asianmukaisen tiedon puutteesta.

Vuoden 2021 Mielenterveyden keskusliiton mielenterveysbarometri kertoo, että stigma vaikuttaa Suomessa vielä vahvasti arkeen. Häpeän leima vaivaa. Esimerkiksi 18% suomalaisista ei haluaisi mielenterveyskuntoutujaa naapurikseen. Barometrin uusimman selvityksen mukaan 60 % suomalaisista arvioi, että asenteet mielenterveysongelmia itse kokeneita ihmisiä kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi viime vuosina. Alla oleva kuvio 1 kertoo ihmisten asenteista mielenterveysongelmia kohtaan. Tuntuu järkyttävältä, että moni ajattelee mielenterveysongelmien olevan yksilön omaa syytä.

Esimerkiksi masennus tyypitetään vahvasti tietynlaiseen kuvastoon ja värimaailmaan. Mustaa, harmaata, nurkassa istumista, sängyllä makaamista, levinneitä maskaroita ja lääkkeitä. Mediassa esitetään myös vahvasti stigmatisoituneita ja loukkaavia tulkintoja mielenterveysongelmaisista. Painava stigma siitä, että mielenterveysongelmainen on jotenkin elämässään epäonnistunut leimaa häpeällä, syrjii yksilöä yhteiskunnasta ja usein ihmisten kielteiset asenteet

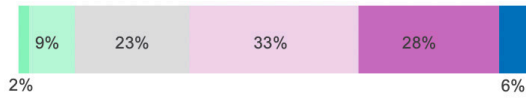
huonontavat sairastuneen toimintakykyä ja itsetuntoa entisestään. Mielenterveyden tyypittäminen tiettyyn ulkonäköön, muotoon tai kuvastoon on vahvasti häpeää vahvistavaa ja hyvin ongelmallista.

Yksi tapa mielenterveysongelmiin liittyvän stigman lievittämisessä on levittää asianmukaista tietoa, jonka vuoksi on tärkeää puhua ja tuoda ilmi kokemuksia mielenterveysongelmien kanssa elämisestä. World Psychiatric Associationin mukaan pelkän tiedon on kuitenkin todettu vaikuttavan vain vähän asenteisiin, joten tarvitaan monipuolisempia keinoja (Mielenterveystalo, 2021).

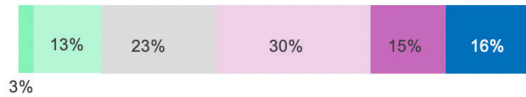
Muutos lähtee avoimuudesta. Mikäli mielenterveysongelmiin ei liittyisi niin vahvaa häpeää meillä täällä Suomessa voisimme säästyä todella monelta turhalta kärsimykseltä. Mielenterveysongelmat eivät ole yhtäkuin hullu ja tällaisen stigman levittäminen on todella haitallista. Tietämättömyys asioista lisää ennakkoluuloja ja pahimmillaan aiheuttaa asioiden salailua, jolloin sairastuneet ihmiset jäävät ilman hoitoa häpeän pelossa. Aloitin aikanaan valokuvauksen tapana käsitellä kaikkia tunteita, joille ei ollut sanoja. Alkaessani tekemään teosta *There has to be a snakebite* mietin, että arvokkainta mitä minulla taiteilijana ja ihmisenä on antaa, on kokemukseni. Jakamalla kokemukseni voin tuoda ilmi sairautta sisäisestä näkökulmasta lähtien ja näin lisätä ymmärrystä aiheesta kohtaan. Visuaalisin keinoin voin välittää tunteita ja kokemuksia, jotka voivat puhutella katsojaa eritavalla kuin asianmukaisen tiedon välitys.

Suhtautuminen mielenterveysongelmiin

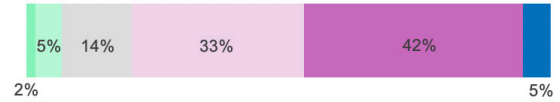
Minusta on epämukavaa ja pelottavaa kohdata mielenterveysongelmia kokeneita henkilöitä



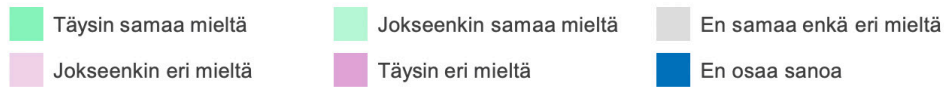
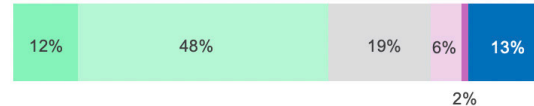
Jos kertoo omista mielenterveysongelmista, ystävät jättävät



Mielenterveyden järkkymisestä saa syyttää pääosin itseään



Asenteet mielenterveysongelmaisii kohtaan ovat muuttuneet myönteisemmiksi viime vuosina



Kuvio 1. Mielenterveyden keskusliiton mielenterveysbarometrin 2021 yleisökyselyn tulokset suhtautumisesta mielenterveysongelmiin.

4. Valokuva & mielenterveys

4.1 Mielen terveyden & valokuvan yhteys

Valokuvaa ja muita taiteenmuotoja voidaan käyttää mielen terveydestä kertomiseen ja sen näyttämiseen. Psykiatriassa ja terapiatoiminnassa videokuvaa käytetään opetusmateriaalina, mutta sitä ei pidetä taiteena tai täydellisenä tieteellisenä todisteena henkilön mielen terveyden tilasta. Valokuvaa käytetään eri terapiamuodoissa vahvasti informaation välineenä ja koetaan, että kuvalla on parantava voima.

Valokuvaterapiassa valokuvia käytetään tunteiden, muistojen, ajatusten ja informaation välineenä sekä uusien mielikuvien ja merkitysten muodostajana työntekijän ja asiakkaan välisessä vuorovaikutuksessa (Valokuvaterapiayhdistys 2022). Valokuvaterapian lisäksi kuvilla työskentelee myös skeematerapia, jossa itse kävin kaksi vuotta. Skeematerapia nojaa vahvasti mielikuvien ja muistojen visualisointiin erilaisin keinoin. Skeematerapiassa tunnelukkoja käsitellään työmenetelmillä, kuten mielikuvatyöskentelyllä. Mielikuvatyöskentely nojaa vahvasti visuaalisointiin sekä kuvien luomiseen ja niiden kautta muistoihin ja niistä nouseviin tunteisiin vaikuttamiseen. (Beta terveystalo 2022.)

Ihminen on aina pyrkinyt sanallistamaan ja esittämään kokemuksiaan käsitelläkseen niitä ja tuodakseen niitä muotoon jonka kanssa voi elää (Ankersmit 2005, 7–15, 78–79). Kun annamme kokemuksillemme visuaalisen muodon stillin tai liikkuvan kuvan muodossa voimme luoda samaistuttavaa pintaa, joka auttaa muita astumaan sisään kokemuksiimme. Valokuvalla ja taiteella voimme tuottaa kokemuksellista ja aistillista materiaalia mielen terveysongelmista. Taide kaikissa muodoissaan mahdollistaa tunteiden välittämisen monipuolisesti ja tarjoaa tarttumapinnan kokemuksille. Valokuvalla mielisairauksia on esitetty valokuvan syntyajoilta tähän päivään saakka.

4.2 Psykiatrisen valokuvan synty

When in 1857 the wife of the president of the Photographic Society of Great Britain, art critic Lady Elizabeth Eastlake, described the camera as “an unreasoning machine”, whose “business is to give evidence of facts”, she was voicing a growing belief. Many viewed the photograph not simply as telling the truth but being part of it too: a physical trace of actuality. (Thames & Hudson 2021, 58.)

Mielisairauksien lääketieteellistäminen alkoi vasta vähitellen 1700-luvun loppupuolella, jolloin ylipäänsä väestön hyvinvointiin alettiin kiinnittää enemmän huomiota. Olennaisimpana muutoksena mielisairaus alettiin käsittää henkiseksi tilaksi. Perimmäinen syy paikallistettiin aivoihin. (Onnela 1993, 60.)

Psykiatrisen valokuva kehittyi 1800-luvulla mielisairaloissa. Sairaaloissa oli valokuvausstudioita, joissa potilaita kuvattiin. Valokuvaa käytettiin systemaattisesti klinisiin sekä diagnostisiin tarkoituksiin, paljon enemmän kuin muilla lääketieteen erikoisaloilla. Valokuvan nähtiin olevan absoluuttisen objektiivisuuden tieteellinen väline ja tästä syystä sen rooli psykiatrisessa diagnosoinnissa oli ratkaiseva. (Iliopoulos 2014, 1.)

Psykiatrisen valokuvan isäksi kutsuttu Hugh Welch Diamond (s.1808) vei kuvat potilaistaan sairaaloista näyttelytiloihin. Toimiessaan ylilääkärinä Surrey kunnan mielisairaalassa hän kuvasi naispuolisia asiakkaitaan. Tuolloin hän väitti, että hänen ottamansa valokuvat auttaisivat diagnosoimaan ja hoitamaan mielisairauksia. Diamond esitti näyttelyssään *Illustrations of Mental Disease* ottamia kuvia “mielisairauden tyypeistä”, johon hän oli kerännyt kokoelman erilaisia mielisairauksia. Diamondin näyttelyssä esittämät kuvat pääasiassa esittivät nymfomaniaa, katalepsiaa ja itsetuhoista melankoliaa. Diamond työskenteli siinä uskossa, että henkiset tilat näkyvät henkilön fysiognomiassa ja että valokuva on objektiivinen esitys todellisuudesta. Kuvaajan intentiolla ei tässä tapauksessa ollut painoarvoa sairauden esittämisessä. Kuvat tyrmättiin hirveinä ja niiden julistettiin kuuluvan lääkäreiden seinille eikä olevan kiinnostavia taiteena tai valokuvina. (Onnela 1993, 63.)

4.3 Mielisairauksien representaatioista

Diamondin, kuten niin monen muunkin psykiatrisen valokuvaajan intentio valokuvata ja esittää mielen terveyden tiloja, oli esittää “tieteellisiä todisteita” henkisistä tiloista ja näin tutkia sairauksia, jotka olivat niin monella tapaa kompleksisia ja väärin ymmärrettyjä. Jean-Martin Charcot kuvasi hysteriapotilaiden kohtauksia sitä varten järjestetyssä studiossa. Joidenkin potilaiden kerrotaan olleen erityisen hyviä esittämään kohtauksia. Kuvia myös retusoiitiin, jotta saatiin haluttu vaikutus mielen terveyden tilasta. Valokuvat olivat siis täysin performoituja ja käsiteltyjä näyttämään sen mitä kuvaaja halusi nähdä ja näyttää.

Todellisuudella ja objektiivisuudella oli hyvin vähän sijaa kuvissa. Charcot ja Diamond kuvasivat epätodellisia tiloja muiden ihmisten kokemuksista.

Miettiessäni näiden vanhojen mielisairauksia esittävien valokuvien eettisyyttä täytyy sama linssi kohdistaa omaankin teokseeni. Omia kokemuksia tutkiessa ja niistä kirjoittaessa on huomioitava eettinen herkkyyden ennen kaikkea itseään kohtaan. Teoksessani esitän abstrakteja asioita kuten tunteita enkä esitä katsojalle tunnistettavasti itseäni. Kuvillani ja videolla pyrin välittämään katsojalle kokemuksia mielenterveysongelmista erilaisten poeettisten ratkaisujen ja metaforien kautta. Koetan taiteen keinoilla tuottaa erilaista representaatiota aiheesta. Taide aistisena välineenä tarjoaa minulle vapauden tekijänä kokeilla, tutkia ja leikitellä intersubjektivisten käsitysten maailmassa.

Ilman nimettömyyden suojaa, asetan itseni vahingoittumisen vaaraan rikkomalla tabuja ja normaaleina pidettyjä rajoja avoimuudessa ja ammatillisuudessa. On aina mahdollista, että tutkimusta ja tietoa luetaan tai tulkitaan väärin, käytetään ”haastateltavaa” vastaan. (Laitinen 2004, 321; Pösö 2004, 36.) Antaessani kokemukseni katsojalle vapaasti koettavaksi ja tulkittavaksi en voi vaikuttaa kuitenkaan lopulta siihen miten teokseeni suhtaudutaan. En koe että teokseni on kuva minusta vaan se on kuva kokemastani, ajatuksistani ja tunteistani. Tällä tavalla voin suojata itseäni henkilökohtaisuuksilta ja mahdollistaa hieman objektiivisemmän suhtautumisen teostani kohtaan.

Vaikka elämäntarinani on
tutkimusaineistona melko avoin kirja,
käytän silti tutkijana vahvaa harkintaa siitä,
mihin vedän rajoja. On asioita,
joiden kirjoittaminen ei ole
tutkimuksen kannalta perusteltua.
Toisaalta jotkin vaikeat asiat,
joita ei haluaisi kirjoittaa,
ovat tutkimukselle merkityksellisiä.

(Peltoniemi 2017)



Kuva 1. Patient, Surrey County Lunatic Asylum (Diamond 1850-55)



Kuva 2. Iconographie photographique de la Salpêtrière (Charcot 1878)

4.4 Mielisairaus (ja sairaus) valokuvassa ja taiteessa

Susan Sontag kirjoitti kirjassaan *Illness as a Metaphor* (1978, 31), että sairaudella oli tapa tehdä ihmisistä ”kiinnostavia”. Fyysistä ja psyykkistä sairautta käsitellään vahvasti eri taiteen muodoissa. Valokuvassa, maalaustaiteessa, elokuvassa, musiikissa. Sairauden individuaalisuus, kärsimys, kärsimyksen ihannoiti taiteessa historiasta nykypäivään vaikuttaa siihen miten sairauksia on esitetty taiteessa kautta aikojen.

Molièren näytelmässä hypokondriikko Argan ottaa säännöllisesti erilaisia lääkärin määräämiä ja apteekin valmistamia sekoituksia. Hän aikoo naittaa vanhemman tyttärensä lääkärin kanssa, jotta hänellä olisi jatkuva pääsy lääketieteellisiin palveluihin. Näytelmä esittää karikatyyrisen kuvan hypokondriasta ja nauraa sairastavalle Arganille. Epäilemättä tragikoomisiakin tilanteita sisältävä kuvaus näissä on kuitenkin ulkopuolisen näkökulma. There has to be a snakebite on omasta sisäisestä kokemuksestani rakentunut teos. Teoksessa esiintyvä leikkisyys ja huumorikin tulee kokemuksen suusta ja näin ei ulkopuolisena osoita sormella kokemuksen olevan naurunalainen. Puhutaan ohuen viivan ylityksestä, joka pahimassa tapauksessa vahvistaa ennakkoluuloja ja ajatusta siitä ettei ole kyse oikeasta sairaudesta vaan jostain mikä on vaan naurettavaa. Taiteessakin meidän tulee yrittää jättää ennakkoluulomme syrjään ja pyrkiä tunnistamaan toisen ihmisen kokemat kokemukset ja havaitut haavoittuvuudet todellisiksi.

Honoré Daumier muuntaa maalauksissaan Jean-Baptiste Poquelin Molièren suosittua näytelmän *The Imaginary Invalid* (1673) vakaviksi kuvauksiksi lääkärin ja potilaan suhteesta. Onko teos komeedinen ja absurdi, vai kuvaako se kärsimystä ja tuskaa? (Kuva 3.)

Sairauksia, fyysisiä ja psyykkisiä, on tuotu esille valokuvalla kautta aikojen. Fyysisten sairauksien kuvaamisesta esimerkkinä Henry Peach Robinsonin *Fading Away* (1858) on kuva tuberkuloosiin kuolevasta työstä, Jo Spencen *Narratives of dis-ease* (1989) rintasyöpää esille tuovat kuvat ja Maija Tammen *Leftover* (2014) on kokoelma sädehoitomaskeja. Keskitän tutkimukseni kuitenkin psyykkisiin sairauksiin ja mielenterveysongelmiin.

Mielisairauksia 2000-luvulla ovat kuvittaneet mm. Leonie Hampton, Sole Satana, Laia Abril ja Heather

Agyepong. Aiheet ovat vaihdelleet masennuksesta pakko-oireiseen häiriöön, syömishäiriöihin ja traumaan.

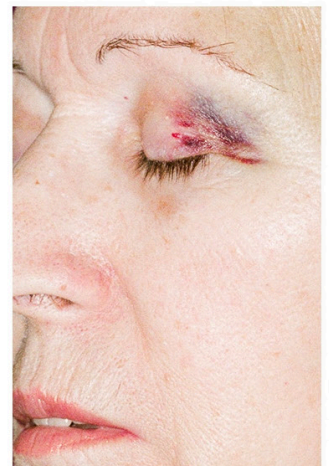
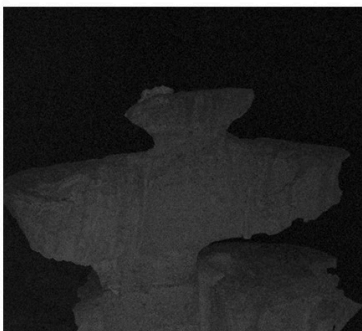
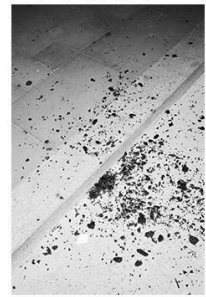
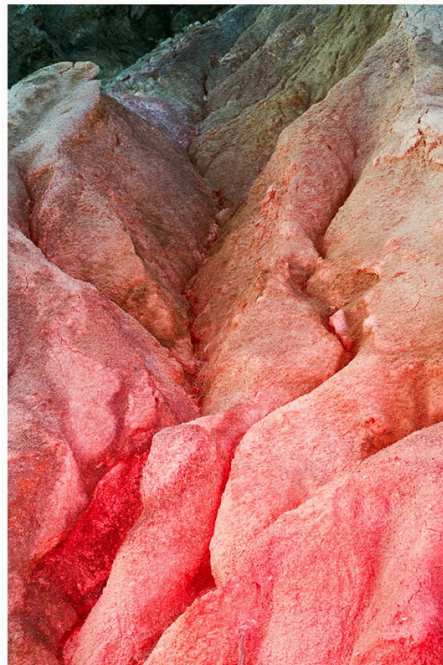
From a bad place (2016-18) on Sole Satanan teos, joka syntyi vaikeana aikana, jolloin hän kamppaili ahdistuksen ja masennuksen kanssa. Satanan valokuvat kertovat hyvin subjektiivisen tarinan mielenterveysongelman arjesta. Sarja tuo erilaisin kuvin esiin kokemusta tunteista, joilla ei ole konkreettista visuaalista muotoa. Valokuvalla meillä on mahdollisuus tutkia ja kokeilla erilaisia tapoja, tiloja, värimaailmoja, valoja ja varjoja näyttää kokemuksia, jotka ovat vahvasti niin aistillisia ettei niille välttämättä löydy sanoja, kuten näemme kuvassa 4. Satanan teoksessa astutaan sisään tunteisiin, jotka esiintyvät valokuvien muodossa. *British Journal of Photography* haastatteli Satanaa teoksensa teemoista, johon taiteilija vastasi : “It is an exploration of my inner self, my way of seeing life. I needed to explore my feelings and represent them in the way I know best, force everything in my head out somehow.” (Warner 2018)

Leonie Hamptonin kuvasarja *In the shadow of things* (2011) kuvastaa perheen arkea, jossa kuvaajan äiti sairastaa pakko-oireista häiriötä (OCD). Teos on Hamptonin henkilökohtainen tutkimus OCD:n emotionaalisista vaikutuksista sekä sairastuneeseen että hänen lähiomaisiinsa. Sarja hiljaisuudellaan puhuu kaikesta sanomattomasta, joka on läsnä arjessa. Kipu koskettaa kaikkia perheenjäseniä, joka on väistämättä läsnä.

Itselle teos on hyvin samaistuttava, mutta voisin kuvitella sarjan olevan hienoeleisellä absurdiudellaan tunteita niillekin katsojille joilla ei ole omakohtaista kokemusta pakko-oireisesta häiriöstä. Hampton antaa ikkunan erilaiseen arkeen, joka on neuroottisten käytösmallien riivaama. Kuvat heijastelevat arjen dokumentaation kautta tunteita. Sarjassa itselle tärkeiksi kuviksi muodostuu kolme otosta (kuvat 5-7), jossa aika tuntuu pysähtyneen hiljaiseen väsymykseen.



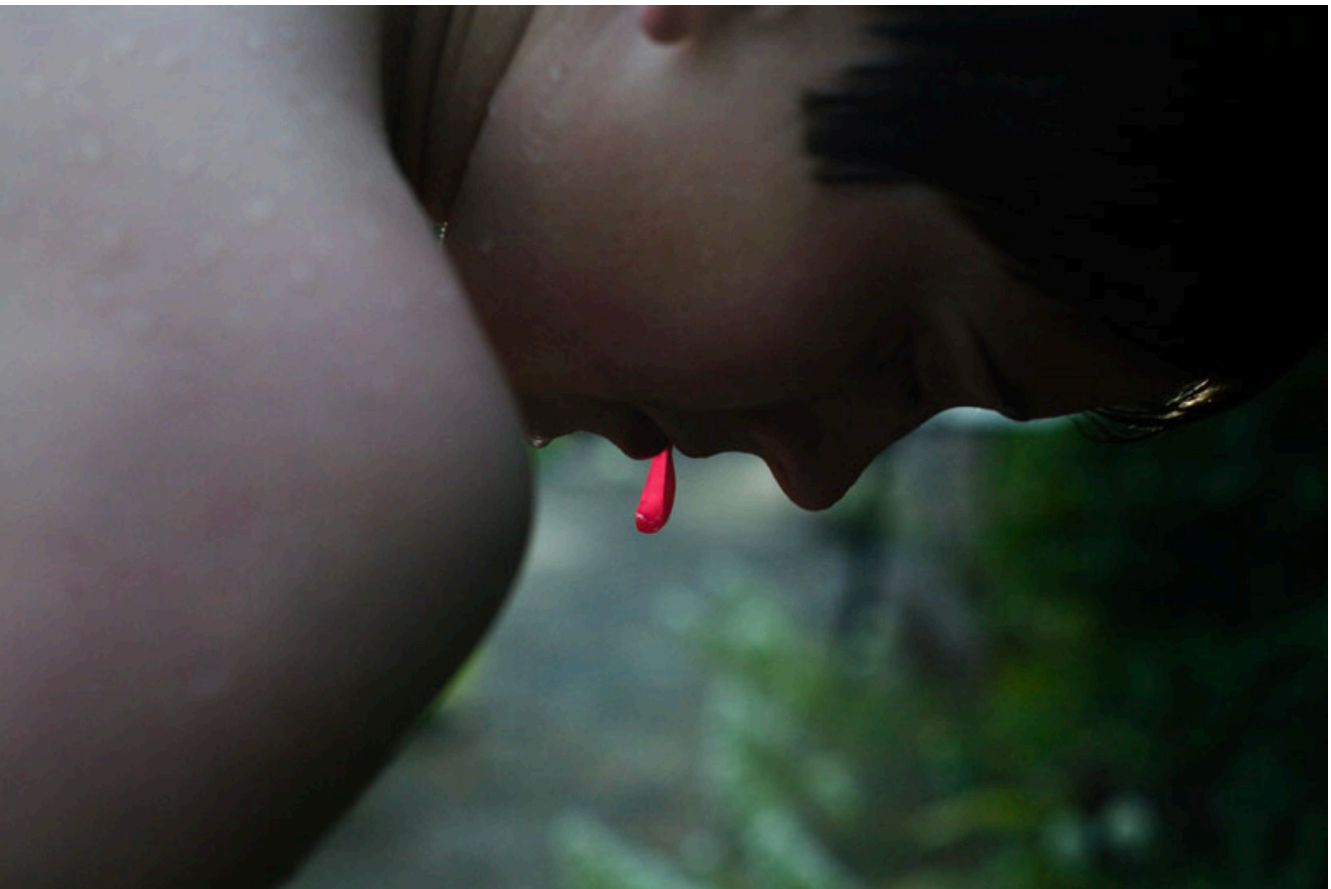
Kuva 3. The Imaginary Illness (Daumier 1860-1862)



Kuva 4. Kuvakaappaus Sole Satanan verkkosivuilta (Satana, 2016-18)



Kuva 5. Kuvakaappaus Leonie Hamptonin verkkosivuilta (Hampton, 2011)



Kuva 6. Kuvakaappaus Leonie Hamptonin verkkosivuilta (Hampton, 2011)



Kuva 7. Kuvakaappaus Leonie Hamptonin verkkosivuilta (Hampton, 2011)

5. *Processi*

5.1 There has to be a snakebite

There has to be a snakebite sai alkunsa tarpeesta tuottaa kokemuksellista mielenterveyden kuvaa. Teos syntyi mielessäni hiljalleen selatessani vanhoja päiväkirjojani vuodelta 2015, kun olen tekstissä pohtinut purikohan minua päivällä lenkillä käärme. Pitkän pohdinnan jälkeen vaikkakin purema jälkeä ei ole, mutta kuumotus nilkassa tuntui päädyin kysymään itseltäni olenko sairas vai luulenko olevani vain?

Teos prosessini alkuun skannasin raajojani Epsonilani keittiön lattialla ja mietin miten näytän kaikki näkymättömät kasvaimeni. Tulostin ja kirjoitin tekstejä kuviini. Piirsin kaavioita sormieni luihin tutkien joka ikistä yksityiskohtaa jonka ihoni läpi näin. Mietin nesteitä, epätasapainoa, kipua ja kaikkea sitä mitä sisälläni on. Kuvottavaa. Tunnetilojen kuvittaminen tuntui luonnolliselta ja se pursui minusta ulos kuin kiehuva kahvi pannusta.

Mielenmaisemiksi nimittämäni skannaukset Mindsets (kuva 6) ovat täysin intuitiivisen toiminnan tulos. Koen teoksessani näiden kuvien olevan eniten omakuvia, kun taas kasvaimet, mädät varpaat ja video on kuvia sairaudesta. Nämä kuvat ovat yhtä puhtaasti tunne, kuin se tunne ahdistuksesta, ne syntyivät yhtä vapaasti, ajattelematta ja riippumatta minusta. Olen vain astia, joka mahdollisti kuvan synnyn.

Tätä kautta aloin pikkuhiljaa löytää konkreettisia fyysisiä olemuksia ajatuksilleni ja löysin kasvaimeni rannalta (kuva 7). Kivet, joihin liittyy valtava fyysinen tunne. Nämä kasvaimiksi muuntuneet kivet kaivoin sisältäni. Halusin tuoda kasvain kuviin kliinisen tunteen, joka on miltei unenomainen. Nehän ovat mielikuvaa siinä missä kaikki sairastetut sairautenikin, kummatkin ovat yhtä todellisia. Kivet, granaattiomena, sisäelimet ovat yht'äkkiä kaikki samaa neuroottille mielelleni ja huomasin voivani palata syviin tuntemuksiin muistojen muodossa. Tunsin katsovani vanhaa itseäni ulkopuolelta ja asettuvani hänen sisään kuin aave. Koen teoksissani olevani läsnä monessa ajassa niinkuin omakuvassa voi olla läsnä osittain ja toisaalta hyvin kaukana.

Teoksen video Unknown disease (kuva 9) syntyi eräänä päivänä miettiessäni miten voisin parhaiten tuoda esiin sitä elimellistä tietoisuutta jota tunnen. Kuinka voisin saada katsojan näkemään mielessään pernansa, suolistonsa, sydämensä, keuhkojensa ääriviivat ja tun-

temaan ne. Mietin valokuvassa ja taiteessa käytettyjä vertauksia sisäelimille, sillä halusin säilyttää epätodellisen ja etäisen ihmiskehoon teoksissani. Haluan teosteni kuvastavan nimenomaan jotain luultua, mielen tuottamaa kuvaa. Koen kuvien sekä videon vahvuuden siinä, että asiat teoksissa eivät liity ihmiskehoon. Päädyin hedelmä ja vihannesosastolle markkinoilla.

Granaattiomena on käytetty taiteessa vertauskuvana monille asioille kuten hedelmällisyydelle, genitaaleille ym. (Kuva 8). Itse koin vetoa nimenomaan granaattiomenaan sillä se on jotain mitä voi kaivella. Se on elimet ja aivot samassa. Kun ensi kertaa tungin pinsetit granaattiomenaan se tuntui kuvaavan elimieni ääriviivoja ja uppouduin täysin tekemiseen. Annoin tunteen ohjata videon loppuun. Halusin tuoda leikkaussalillisia elementtejä kuvaan kuten metallikupin ja muovihanskat vahvistaakseni kliinistä ja elimellistä tunnetta.

Tässä vaiheessa en ole vielä tietoinen tilasta, johon teokseni tulee näyttille. Esitän siis teille ajatuksen tai ideaalin siitä, miten haluaisin teokseni olevan esillä. (Kuvat 13-15) Teoksen installoinnissa haluan pitää mielessä sairauden kokemukseen sisään astumisen. Haluan ripustuksen vahvistavan katsojan tunnetta sairauden kokemuksesta. Haluan tilan ilman täytyvän kokemuksesta niin, että se ei ole paettavissa, sillä siltä sairaus itsessään tuntuu. Itselleni tärkeä tekijä on videon äänen kuuluminen vapaana tilassa, se on suuri osa videota, mutta pätee erillisenä myös kaikkiin teoksen kappaleisiin.



Kuva 8. Mindset (Wilhelmina, 2021)



Kuva 9. Tumors (Wilhelmina, 2022)



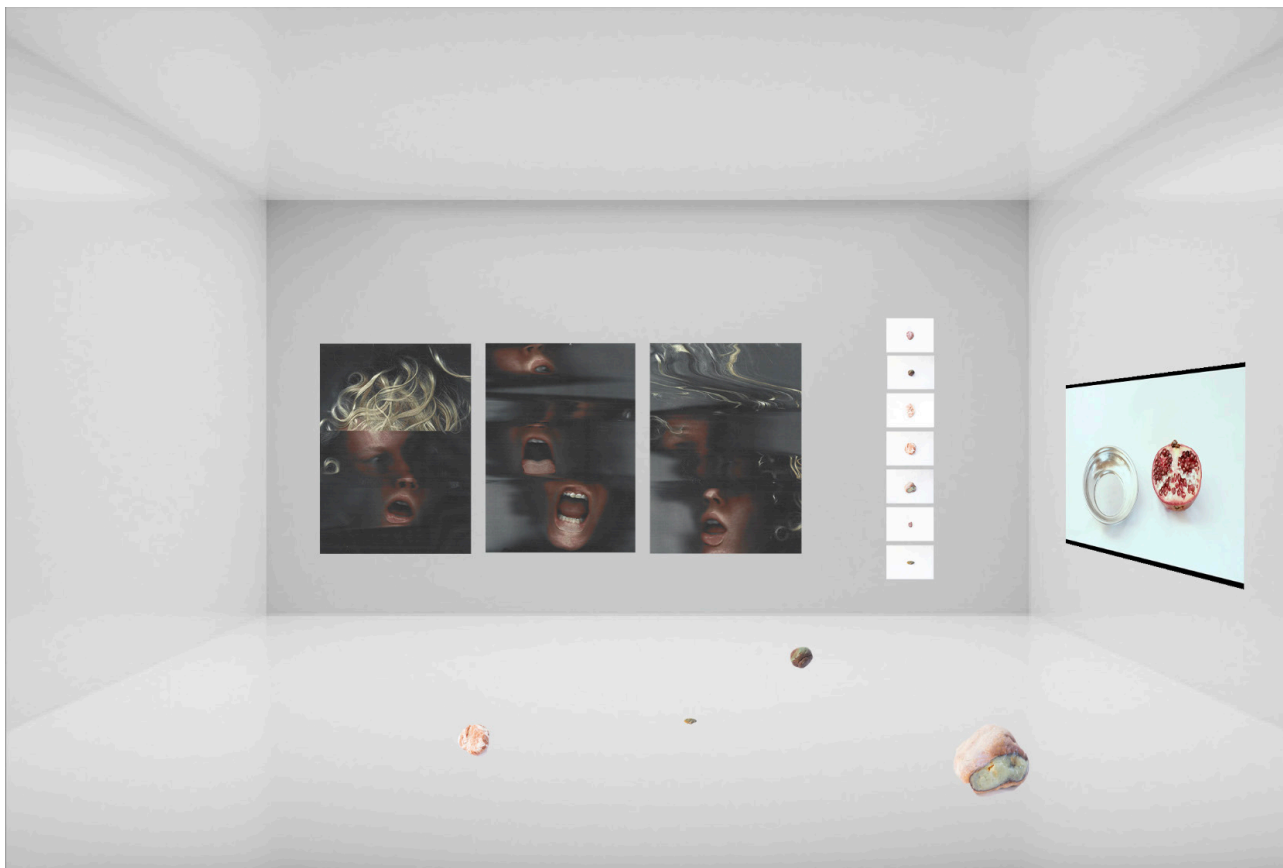
Kuva 10. Tumors (Wilhelmina, 2022)



Kuva 11. Kuvakaappaus elokuvasta The colour of pomegranates (Parajanov 1969)



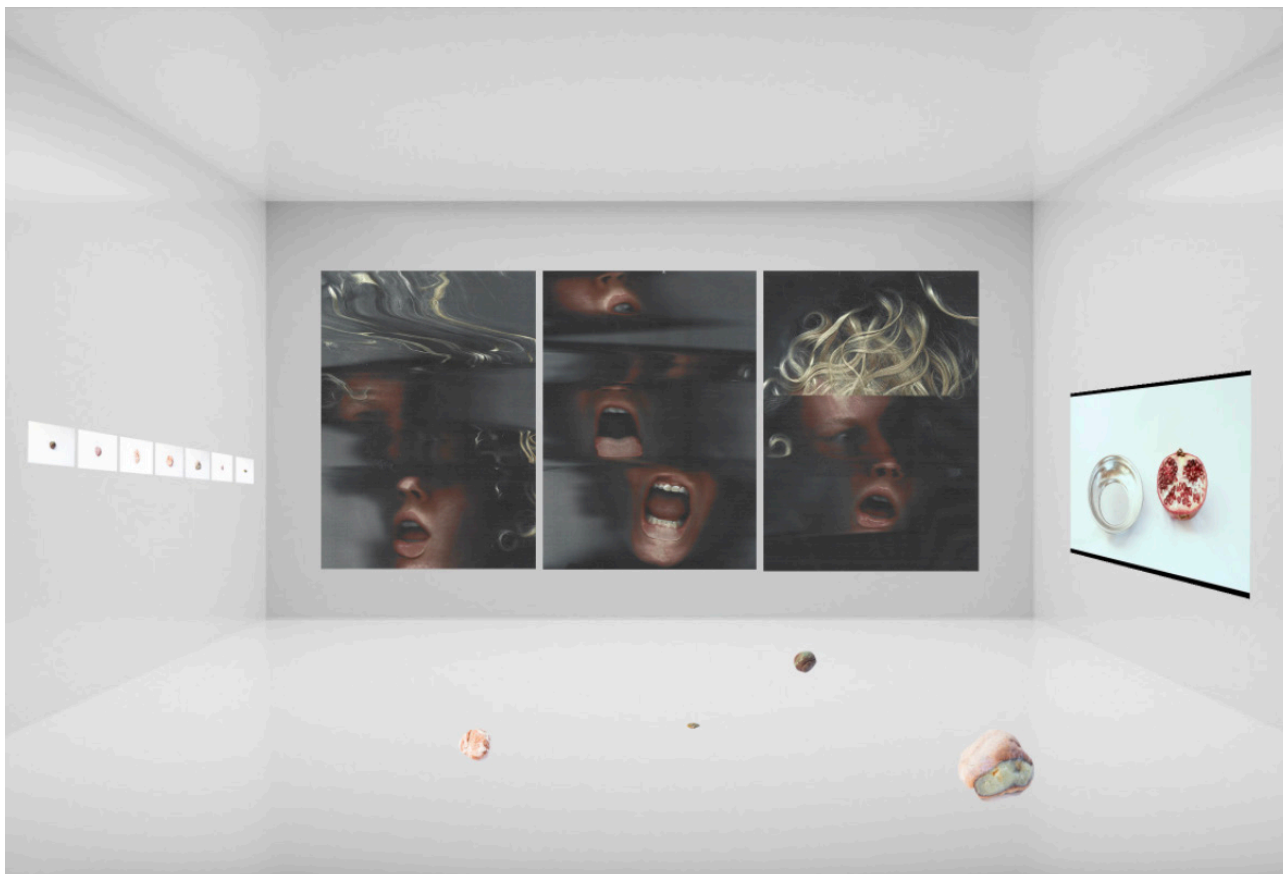
Kuva 12. Kuvakaappaus videoteoksesta unknown disease (Wilhelmina 2022)



Kuva 13. Esimerkki ripustus 1 (Wilhelmina 2022)



Kuva 14. Esimerkki ripustus 2 (Wilhelmina 2022)



Kuva 15. Esimerkki ripustus 3 (Wilhelmina 2022)

Yhteenveto

Sairastaminen määrittää ihmisen kuvaa itsestään. Jatkuva oman kehon tarkkailu kulkee valokuvallisesa ja taiteellisessa tekemisessäni vahvasti mukana elämäkerrallisuuden ja omakuvien kautta. Omakuva on itselleni vahvasti itsensä emotionaalista ja fyysistä dokumentointia, tarkkailua ja muistiin kirjoittamista. Oma elämä toimii omakuvassa tutkimuksen kohteena ja täten omat kokemukset, muistot ja tunteet tutkimusaineistona.

*Työstin tuskasta kauniin objektin,
jota voi katsoa itsestä irroitettuna, ja se vähän lohdutti.
Tavallaan banaalia, mutta taide ikään kuin legitimoii surun.
Luulen, että moni taiteilija käyttää tällä lailla härskisti
omaa epäonnista elämäänsä taiteensa materiaalina.*
(Brotherus 2001.)

Miten omia kokemuksiaan voi tutkia hukkumatta muistoihin, tunteisiin ja epätieteelliseen subjektiivisuuteen? Juha Varto puhuu kirjassaan Taiteellinen tutkimus, mitä se on ja kuka sitä tekee (2017) taiteellisen toiminnan aistisuudesta. Taiteellisessa toiminnassa otetaan käyttöön ihmisen aistisuus, kokemuksellisuus ja kehollisuus, joissa meillä on yhteinen intersubjektiivinen maailma, jossa koemme samoja asioita. Taiteellisen tutkimuksen välineet ovat aistisia ja ne eivät etäännytä meitä yhteisestä kokemisen pohjasta samalla tavalla kuin tieteelliset käsitteet ja abstraktiot. (Varto 2017, 19.)

Mai Peltoniemi kirjoitti opinnäytetyössään Aivan kuin minua ei olisi (2017), että autoetnografisessa kokemustutkimuksessa tutkijan ominaisuudet, kyvyt ja lahjat pukea koettua sanoiksi määrittävät koko tutkimusta oleellisesti. Koen työni kannalta autoetnografisen tutkimuksen muodon toimivaksi, koska teosteni kautta voin tarjota tien muistoihini, kokemuksiini ja sairauden kuvaan. Jo valokuvan synnyinajoilta valokuvilla on määritetty miltä sairas ihminen näyttää, haluan keskittyä työssäni siihen miltä sairaus kokemuksena tuntuu ja valokuvan kautta välittää tunnetta ja kokemusta sairaudesta. Koen, että näin mielisairauden kokemuksestani tulee katsojalle toivottavasti helpommin lähestyttävä ja samaistuttavampi. Kokemusteni sanoittamisen olen tehnyt jo kertaalleen psykoterapiassa ja olennaisempi asia työssäni on tuoda ne visuaalisesti aistittaviksi.

Kysymykseksi jää voiko elämästään tai pitkäaikaisista ja vaikeista kokemuksista etäännyä riittävästi? Voiko niitä tarkastella ikään kuin ulkopuolelta, tarkkailijana

tai tarvitseeko edes? Hypokondriassa sairauden pelon ajatukset eivät ole “omia ajatuksiasi” vaan enemmänkin pakkoajatuksia, joilta mieli ei pysty suojautumaan. Joten nämä kuvat eivät ole kuvia minusta vaan enemmänkin kuvia sairaudesta, jolloin minä kuvissa olen vain astia tuottamassa kokemusta sairaudesta visuaaliseksi.

Aloittaessani kuvaamisen tein pitkään omakuvia ajattelemta niitä sen enempää. Kuvat olivat päässäni vähän kuin ajatuksia sairauksista ahdistuksessa, ne piti purkaa, päästää ulos ja kuvata. Vasta parin vuoden jälkeen tajusin niiden olevan dokumentaatioita sen hetkisistä emootioistani. Näin yht’äkkiä paljon kipua kuvassa, jossa ennen näin vain itseni. Yht’äkkiä minä kuvassa olikin tunne kuvassa. Mikä on omakuva? En näe kuvissani useinkaan itseäni, enemmän ajan, muiston tai tilanteen, sen koen tuovani ilmi myös tässä teoksessani. Tuon ilmi sairauden mielestäni, enemmän kuin sen jäljen jota siitä kannan itsessäni. Kuvissani visualisoin sairautta itseään, siihen liittyviä tunteita ja realiteetteja.

Muuttuuko omakuvani sairastamisen kautta? Kyllä ja ei.

Lähtökohtanani oli luoda teos, joka päästää katsojan sisälle mielenterveyden kokemukseen. Teoksellani halusin vapautua kaiken sanomattoman häpeästä ja niin sanotusti nostaa kissan pöydälle. Avoimuus on ovi kohti ymmärrystä ja ymmärrys on ovi kohti mielenterveysongelmia ilman häpeää.

Haluan vaikuttaa taiteella ja valokuvalla positiivisesti. Vaikka käsittelemäni aihe onkin vaikea ja ehkä jollekin ahdistavakin, koen asian näkyville tuomisen positiivisena kokemuksena. Stigmaa ja häpeää haalentavana. On aika että voimme puhua kokemuksistamme mielenterveyden kanssa avoimesti ilman että esitämme sankaritarinaa selviytymisestä. Mielenterveys on kamppailu ja yleensä elin-ikäinen sellainen.

Lähteet

Teksti:

THL Terveydenhoitajaliitto. Ahdistuneisuushäiriöt. Viitattu 16.11.2021. Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/ahdistuneisuushairiot>

Forsius, A. 2005. Antiikin ajan käsityksiä mielisairauksista – Psykyen häiriöiden perusteista. Viitattu 16.11.2021. Saatavissa: <http://www.saunalahti.fi/arnoldus/antpsyki.htm>

Mielenterveyden keskusliitto 2021. Mielenterveysbarometri. Viitattu 18.11.2021. Saatavissa: <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/mielenterveysbarometri-2021/>

Mielenterveystalo. Stigma eli häpeäleima. Viitattu 18.11.2021. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/Stigma.aspx>

Ankersmit, F. 2005. Sublime historical experience. Stanford, California: Stanford University Press. Suomen valokuvaterapiayhdistys. Valokuvaterapia. Viitattu 19.12.2021. Saatavissa: <http://www.valokuvaterapiayhdistys.fi/valokuvaterapia.html>

Terveystalo. Skeematerapia. Viitattu 19.12.2021. Saatavissa: <https://beta.terveystalo.com/fi/palvelut/skeematerapia/>

Onnela, T. 1993. Valokuvan ja vallan liitto. Valokuvaus tiedon keruun koneistossa. Teoksessa: Ripatti, M. (toim.) P:n tarina ja herra silinterissä. Valokuvataiteen seura. Helsinki.

Iliopoulos, J. Baudrillard and a Short History of Psychiatric Photography. Hellenic Air Force Hospital, Athens, Greece. Viitattu: 12.1.2022. Saatavissa: https://www.academia.edu/36750803/Baudrillard_and_a_Short_History_of_Psychiatric_Architecture

Sontag, S. 1978. Illness as a Metaphor. United States: New York Review of Books.

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

Varto, J. 2017. Taiteellinen tutkimus, mitä se on ja kuka sitä tekee. Aalto-yliopiston taiteiden ja suunnittelun korkeakoulu.

Peltoniemi, M. 2017. Aivan kuin minua ei olisi. Opinnäytetyö. Diakonia ammattikorkeakoulu. Viitattu: 14.12.2021. Saatavissa: <https://www.theseus.fi/handle/10024/136225>

Kuvat:

Kuvio 1. Mieleterveydenkeskusliitto. 2021. Viitattu 10.11.2021. Saatavissa: <https://www.mtkl.fi/toimintamme/julkaisut/mielenterveysbarometri-2021/>

Kuva 1. Diamond, H. 1850-55. Patient, Surrey County Lunatic Asylum. Viitattu 14.1.2022. Saatavissa: <https://www.metmuseum.org/>.

Kuva 2. Charcot, J-M. 1878. Iconographie photographique de la Salpêtrière. Viitattu 14.1.2022. Saatavissa: Wikimedia commons.

Kuva 3. Daumier H. 1860-1862. The Imaginary Illness. Viitattu 3.2.2022 Saatavissa: <https://www.philamuseum.org/collection/object/54450>.

Kuva 4. Satana, S. 2016-18. Kuvakaappaus. Viitattu 23.1.2022. Saatavissa: <https://solesatana.es/index.php/projects/from-a-bad-place/>

Kuva 5. Hampton, L. 2011 Kuvakaappaus. Viitattu 23.1.2022. Saatavissa: <https://www.leoniehampton.com/work/in-the-shadow-of-things>

Kuva 6. Hampton, L. 2011 Kuvakaappaus. Viitattu 23.1.2022. Saatavissa: <https://www.leoniehampton.com/work/in-the-shadow-of-things>

Kuva 7. Hampton, L. 2011 Kuvakaappaus. Viitattu 23.1.2022. Saatavissa: <https://www.leoniehampton.com/work/in-the-shadow-of-things>

Kuva 8. Wilhelmina, V. 2021. Mindset

Kuva 9. Wilhelmina, V. 2021. Tumors

Kuva 10. Wilhelmina, V. 2021. Tumors

Kuva 11. Parajanov, S. 1969. The colour of pomegranates. Kuvakaappaus elokuvasta.

Kuva 12. Wilhelmina, V. 2022. Unknown disease. Kuvakaappaus videoteoksesta.

Kuva 13. Esimerkki ripustus 1 (Wilhelmina 2022)

Kuva 14. Esimerkki ripustus 2 (Wilhelmina 2022)

Kuva 15. Esimerkki ripustus 3 (Wilhelmina 2022)