

Saimaan ammattikorkeakoulu
Kuvataide Imatra
Kuvataiteen koulutusohjelma
Maalaus

Leena Katriina Ehrling

Pohdintoja häpeästä

Opinnäytetyö 2016

Tiivistelmä

Leena Katriina Ehrling

Pohdintoja häpeästä, 32 sivua

Saimaan ammattikorkeakoulu

Kuvataide Imatra

Kuvataiteen koulutusohjelma

Maalaus

Opinnäytetyö 2016

Ohjaajat: kuvataiteilija Ville Huhtanen, taidekriitikko Hannu Castrén, Saimaan amk

Opinnäytetyössä pohdittiin häpeää ja sen vaikutusta itsetuntoon sekä luovuuteen. Tarkoituksena oli myös taiteellinen uudistuminen.

Lähtökohtana oli pohdinta tunnetilasta, joka keskellä hyvää mieltä ja iloa saa kuitenkin tuntemaan sisäistä ja viiltävää kipua. Tutkittiin, millä tavoin häpeä syntyy, ilmenee ja millä tavoin sitä yritetään torjua.

Kirjallisen osion tavoitteena oli selkeyttää tekijän taiteilijaidentiteettiä ja lisätä itseluottamusta intuitioon luomistyössä. Tutkielma yrittää lisäksi todistaa, ettei häpeä ole voittamaton este tasapainoiseen elämään.

Tutkimuksessa käytettyä aineistoa kerättiin psykologiaa, häpeää ja luovuutta käsittelevistä kirjoista, artikkeleista, tutkimuksista ja nettisivuilta.

Taiteellinen osio koostuu teossarjasta, jossa teemana on ihminen tai ryhmä ihmisiä ja tunnetila.

Asiasanat: häpeä, minäkuva, kehonkuva, luovuus, tunnetila

Abstract

Leena Katriina Ehrling
Thoughts about Shame, 32 Pages
Saimaa University of Applied Sciences
Faculty of Business and Culture, Imatra
Degree Programme in Fine Arts
Painting
Bachelor's Thesis 2016
Instructors: Ville Huhtanen, Visual Artist; Hannu Castrén, Art Critic

Thesis topic discussed was shame and its impact on self-esteem and creativity. Artistic renewal was also the aim.

The starting point was the emotional state which in the midst of happiness and joy can cause internal pain and suffering. The topics researched were how shame is born and how we try to reject it.

The aim of the written part was to clarify the author's artistic identity and increase self-confidence and intuition in the creation. The study is also trying to prove that there is no shame that is insurmountable.

The source material used in this study was collected from the areas of psychology, shame and creativity from books, articles, studies and websites.

Artistic work is a series in which the theme is a human being or a group of people and emotions.

Keywords: shame, self-image, body image, creativity, emotional state

Sisältö

1 Johdanto.....	5
2 Itsetunto.....	6
2.1 Minäkuva.....	8
2.2 Kehonkuva.....	9
3 Tunteet.....	11
4 Häpeä.....	12
4.1 Mistä häpeä johtuu?.....	14
4.2 Miten häpeä ilmenee?.....	15
5 Häpeä ja vuorovaikutussuhteet.....	17
6 Häpeä yritetään torjua ja peittää.....	19
7 Mitä hyvää häpeässä on ja miten häpeän kanssa pärjätään?.....	20
8 Kuvataiteilijan häpeä.....	22
9 Luovuus ja intuitio omassa työskentelyssä.....	25
10 Loppupohdinta.....	27
Kuvat.....	31
Lähteet.....	32

1 Johdanto

Aihe tutkimukseeni lähti kiinnostuksesta omia tuntemuksia kohtaan. Olen tuntenut jo useamman vuoden tai jopa vuosikymmeniä epämääräistä riittämättömyyttä, alemmuutta ja epätäydellisyyttä. Kun nuorempana en päässyt hakemiini taideoppilaitoksiin, suhtauduin mustavalkoisesti itseeni, jos en saanut opiskelupaikkaa. En pitänyt itseäni riittävän hyvänä, en kelvannut tai olin omasta mielestäni yksinkertaisesti huono. Huonommuuden tunne ei kuitenkaan poistunut, olin millä alalla tahansa.

Nyt varttuneempana, aikuisena taideopiskelijana olen yrittänyt olla itselleni armollisempi. Lahjakkuuteni ja luovuuteni koko opiskelujen aikana on ollut kyseenalaistamisen kohteena. Suurin kriitikko kuitenkin olen ollut minä itse. Tulevana taiteilijana tulisin olemaan työssäni jatkuvasti alisteinen arvosteluille, määrittelyille ja vertailuille. Halusin tutkia, mikä on se tunne, joka saa minut niin sanotusti ruoskimaan itseäni. Millä keinoin voisin edistää omaa hyvinvointiani niin yksityiselämässä kuin myös tulevana taiteilijana? Kukin meistä on vastuussa omasta itsestään. Voimalla hyvin pystyy olemaan parempi ihminen itselle ja muille. Minua kiinnosti myös, millä keinoin voisin edistää omaa luovuuttani ja lisäksi luottamaan omaan alitajuntaani ja tunnetiloihini, koska työprosessini on intuitiivinen. Työskentelen spontaanisti ja saatan vasta työrupeaman päätteeksi katsoa tekemääni, mitä itse niissä näen. Halusin pohtia, kuinka kokemani tunteet sisäisinä ja ulkoisina tekijöinä vaikuttavat kuvieni syntyyn. Pyrin tutkimaan siis itseni taiteilijaksi kasvamista.

Teoksissani olen kuvannut suurilta osin ihmistä tai ihmisiä. Figuurit ovat hahmoja, eivät muotokuvia. Hahmoista on tullut kasvottomia tai katse on kääntynyt katsojasta pois. Teosteni hahmot ovat läsnäolollaan pääosassa, tärkeää ei ole se, keneltä hahmot mahdollisesti näyttäisivät.

Kasvot ovat kiinnostaneet minua aina, mutta samalla kiinnostaa myös kasvottomuus. Kasvot ilmaisevat sosiaalista suhdetta. Myös katseen merkitys on kiehtonut minua. Kun joku katsoo meitä, niin huomaamme tämän, mutta oikeastaan emme näe toista, vaan näemme, miten hän katsoo meitä. Kokemukset siitä, kuinka toiset ihmiset reagoivat meihin, ovat perustana asenteillemme ja

arvostuksillemme. Me ihmiset olemme kuin erilaisia peilejä toisillemme. Toisten kanssa näemme itsemme arvokkaina, joidenkin kanssa taas mitättöminä tai vääristyneinä. Kaikki teokseni hahmot ovat mielestäni omakuvia. Olen ehkä etsinyt itseäni toisista ihmisistä.

Minulta on kysytty useasti, miksi teen kasvottomia. En ole osannut suoralta kädeltä antaa vastausta kysymykseen tai pikemmin en ole uskaltanut. Vasta kun olen lähtenyt pohtimaan ja kyseenalaistamaan vääristyneitä ajatuksia itsestäni, olen löytänyt vastauksen. Se on häpeän tunne.

Ennen kuin siirryn tässä kirjallisessa osiossani tutkimaan häpeää, käyn ensin läpi itsetuntoa, minäkuvaa ja kehonkuvaa. Lisäksi tutkin yleisesti tunteita, koska häpeä on yksi tunnetiloistamme. Häpeää käsittelen suurimmalta osin, millä tavoin se vaikuttaa tunteisiimme ja käyttäytymiseemme. Lisäksi tutkin yleisellä tasolla myös itsetunnon vaikutusta kuvataiteilijan jaksamiseen. Tutkielman päätteeksi pohdiskelen omaa luovuuttani ja intuitiotani.

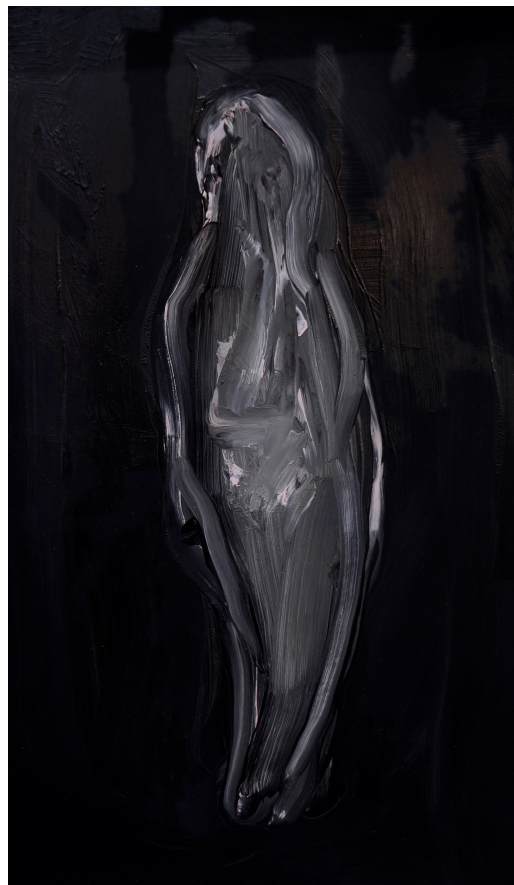
2 Itsetunto

Itsetunto on ihmisen tunne tai käsitys omasta itsestä. Se on persoonallinen, ei perityvä ominaisuus. Itsetunto on itsensä hyväksymistä ja kunnioittamista, sekä sitä että luottaa ja uskoo itseensä. Itsetunto näkyy käytöksessä ja siinä, millaisen kuvan haluamme itsestämme antaa. Itsetunto ei kuitenkaan ole täysin pysyvä, vaan se voi vaihdella esimerkiksi erilaisten elämäkokemusten ja vastoinkäymisten myötä.

Kun meillä on vahva itsetunto, emme ole riippuvaisia toisten mielipiteistä. Vahvaan itsetuntoon liittyy myös tarkoitus ja päämäärä, jonka uskomme saavuttavamme. Omat tavoitteemme ja pärjäämisemme saattavat olla kuitenkin jonkun toisen mielestä arvottomia, mutta jos ne riittävät meille itsellemme, meillä on hyvä itsetunto. (Malinen 2003, 109 - 112.)

Itsetunto voidaan jakaa kahteen eri osaan: yksityiseen ja julkiseen itsetuntoon. Yksityinen itsetunto on se, mitä ihminen itsestään ajattelee eli sitä mitä hän

omasta mielestään on. Julkinen itsetunto on sellainen, jota haluamme näyttää muille. Aistimme herkästi, mitä meiltä odotetaan ja alamme useasti käyttäytyä odotusten mukaisesti. Yksityinen itsetunto on ihmisen varsinainen itsetunto. Julkiseen itsetuntoon vaikuttavat myös kulttuuri ja se sosiaalinen ympäristö, jossa ihminen elää. Kulttuurin normit määräävät, saako ihminen esimerkiksi kehua itseään, olla ylpeä omasta menestyksestään ja suorituksistaan ja olla tyytyväinen itseensä, vai tulisiko hänen mieluummin vähätellä itseään. Nämä kaksi itsetunnon puolta voivat olla ristiriidassa toistensa kanssa, jos mitä ihminen kokee olevansa ja mitä hän näyttää ulospäin ovat hyvin kaukana toisistaan. Suuri ero näiden kahden välillä voi aiheuttaa ahdistusta. Sitä tasapainoisempi ihminen on, mitä lähempänä julkinen ja yksityinen itsetunto ovat toisiaan. Jos julkinen ja yksityinen itsetunto ovat tasapainossa, siitä muodostuu käsite hyvä itsetunto. (Keltikangas-Järvinen 1994, 24 – 25.) (Kuva 1.)



Kuva 1. Outo, öljyväriyö 2016

2.1 Minäkuva

Minäkuva jakautuu kolmeen eri osaan. Puhutaan yksityisestä minästä, sosiaalisesta minästä ja ihanneminästä. Kun lapsi huomaa olevansa jonkin ryhmän jäsen, syntyy hänen sosiaalinen minä. Ihmisellä ei kuitenkaan ole vai yhtä sosiaalista minää vaan hän näkee itsensä aina sen ryhmän jäsenenä, mihin hän milloinkin kuuluu. Ihanneminän ja yksityisen minän välillä on aina jännite, joka on myös hyödyllinen, motivoiva tekijä. Ihanneminä on siis ihmisen oma tavoite johon hän pyrkii. (Keltikangas-Järvinen 1994, 98 - 99.)

Minäkuva on oma arvio omasta itsestämme. Varhaislapsuus on ensisijaisen tärkeä. Kehittyessään ihminen tarvitsee vastavuoroisen suhteen, jonka avulla hän peilaa omaa itseään. Tuo vastavuoroinen peili vaikuttaa suuresti siihen, millaiseksi minäkuvamme muodostuu ja millainen itsesäätely meille kehittyy.

Sosiaaliset vuorovaikutukset muuttavat minäkuvaamme. Vuorovaikutus ja saatu palaute vaikuttaa käsitykseemme siitä millaisia olemme, mitä osaamme ja mitä emme osaa. Käsitys omasta itsestämme määrittää meitä monella tavalla ja se vaikuttaa koko sosiaaliseen käyttäytymiseemme ja toimintaamme. Minäkuviemme erilaisuus selittää erilaiset ratkaisumme samassa tilanteessa.

Kun erottamme minäkuvamme suorituksista, epäonnistuminen ei ole merkki siitä, että olisimme huonoja tai tyhmiä. Toiset lannistuvat epäonnistumisestaan, kun taas toisia se saattaa kannustaa yrittämään enemmän. Kantapään kautta oppimme tehokkaasti ja epäonnistumisista niistä kannattaa ottaa opiksi. Meidän kannattaa opetella tunnistamaan omat heikkouktemme ja vahvuutemme.

Myönteinen käsitys omasta itsestä johtaa avoimeen ja rohkeaan asennoitumiseen elämää kohtaan. Henkilö luottaa omiin kykyihin eikä epäröi ottaa vastaan uusia haasteita ja uskaltaa myös asettaa itselleen tavoitteita. Positiivinen minäkuva ja sekä myönteinen perusluottamus omiin kykyihinsä auttaa kestämaan vaikeatkin elämäntilanteet. Hyvät vastavuoroiset ihmissuhteet parantavat minäkuvaa. Kielteinen minäkuva johtaa varaukselliseen suhtautumiseen elämään ja sen tuomiin mahdollisuuksiin. Henkilö, jolla on kielteinen minäkuva, pienikin epäonnistuminen saattaa olla kohtalokasta. (Nyyti.fi 2015.)

2.2 Kehonkuva

Kehonkuva on tärkeä osa minäkuvaa ja voidaan puhua kehoitsetunnosta. Kehonkuva on minäkuvamme yksi osa-alueista ja se alkaa muodostua jo sikiövaiheessa. Olemme jo kohdussa alkaneet saada kokemuksia liikkeestä, hyvän olon tunteista ja äänistä. Suhde kehoomme muotoutuu varhaislapsuudessa. Vanhempiemme hyväksyvä katse, kosketus ja puhe antavat hyvät valmiudet oman kehomme kunnioittamiseen ja rakastamiseen. Erilaiset tunneperäiset kokemukset muovaavat myös kuvaamme omasta kehostamme koko elämämme ajan. Kehomme muistaa esimerkiksi koetun vääryyden (Kuva 2.). Oma käsitys kehostamme ei välttämättä vastaa sitä, millaisena muut sen saattavat nähdä (Tuimala).



Kuva 2. Reaction, öljyväriyö 2015

Joskus kehonkuvamme saattaa määrittää itsetuntoamme. Ulkonäkökeskeinen, esteettisyyttä ja nuoruutta korostava kulttuuri on tätä päivää. Vaikka nykyisin arvostaisimme ja sallisimme yksilöllisyyttä ja erilaisuutta, kehonkuvan ihanne on

kuitenkin yhdenmukainen ja ahdistava. Kehonkuvamme voi vääristyä. Tuntemme itsemme vajavaisiksi, jos emme täytä vallitsevia ihanteita. Median valta on suuri ja siellä esiintyvät kuvat eivät kuitenkaan aina ole totuudenmukaisia, vaan niitä on saatettu käsitellä ja muokata näyttämään kauneusihanteiden mukaisilta. Alamme nähdä itsemme väärän kokoisina, näköisinä tai jopa epämuodostuneina. Kaikenikäiset sukupuolista riippumatta ovat alttiita minäkuvan ja kehonkuvan häiriöille (Kuva 3.). Omasta kehosta huolehtiminen vaikuttaa kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin, mutta jos kehonkuvamme on vääristynyt, joskus itsestä huolehtiminen voi johtaakin itsensä pahoinpitelyyn. Pahimmillaan kehonkuvan häiriöt voivat johtaa sairaalloiseen liikuntaan ja syömishäiriöihin (ProMama ry).



Kuva 3. Vertailu, sekatekniikka (vanha kirjan kansi) 2016

3 Tunteet

Meillä ei ole väärää tunteita, välillä ne vain saattavat saada liian suuret mittasuhteet olosuhteisiinsa nähden. Mieli alkaa joskus liioitella tunteita. Tunteiden tunnistaminen on itsetuntemusta. Tunteet ohjaavat toimintaamme ja ovat mukana lähes kaikessa mitä teemme. Niiden perusteella pystymme tekemään havaintoja asioista ja ihmisistä. Kaikki elämäkokemuksemme, joihin liittyy erityisesti jokin vahva tunne, tallentuvat muistiimme ja säätelevät käyttäytymistämme koko elämämme ajan. Tunteet viestivät meille sosiaalisista suhteista tai tapahtumista ja ne vaikuttavat elämäämme liittyviin valintoihin. Tunteet ovat yksilöllisiä: ihmiset voivat kokea samoissa tilanteissa hyvinkin erilaisia tunteita. Tunteita ei kannata kätkeä, ne vievät meiltä energiaa ja saattavat aiheuttaa mielenterveyden häiriöitä.

Perustunteet kuten rakkaus, ilo, viha, suru, pelko, hämmästys ja inho, ovat kaikille kulttuureille yhteisiä ja niitä ilmaistaan samanlaisilla ilmeillä ja eleillä. Tunteet vaikuttavat mielialaan ja kanssakäymiseen toisten ihmisten kanssa. Kun tulkitsemme toistemme tunteita, meidän on oltava varovaisia. Koemme samanlaiset tapahtumat kovin eri tavoin riippuen siitä, millainen elämän historiamme ja taustamme ovat. (Mielenterveystalo.fi.)

Myönteiset tunteet kuten ilo, rakkaus, innostus ja hyväksyntä luovat aloitteellisuutta, vapauttavat energiaa, uskallus uuden kokeiluun kasvaa ja luovuus lisääntyy. Lisäksi ensivaikutelma vieraista ihmisistä helpottaa uusien ihmissuhteiden syntymistä ja lisäksi ylläpitävät vanhoja ihmissuhteita. Myönteisten tunteiden kokeminen näkyy myös hyväntuulisuuksena ja lisää halukkuuttamme auttaa ja lohduttaa muita ihmisiä.

Kielteiset tunteet ovat haastavia ja vaikeita tunteita. Niitä ovat esimerkiksi häpeä, pelko, tuska, viha ja inho. Ne ovat tärkeitä tunteita ja viestittävät meille ristiriidasta sen hetkisessä tilanteessa. Tunteet kuten syyllisyys ja häpeä rajoittavat sosiaalista käyttäytymistä. Ne vetävät meitä kuoreemme ja saatamme antaa epäsosiaalisen vaikutelman.

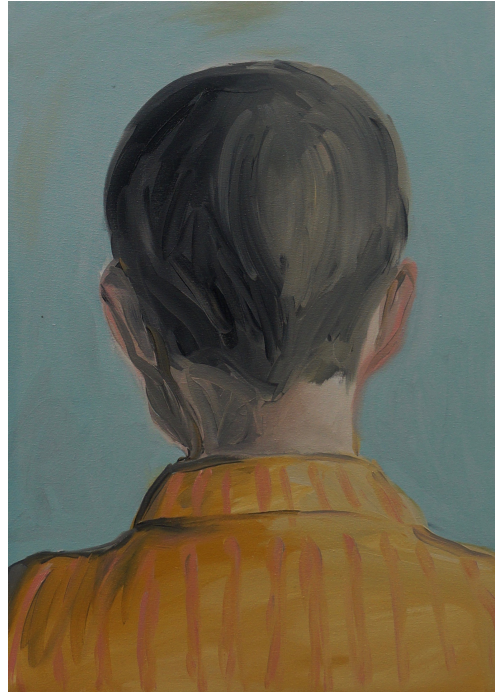
Olemme oppineet kulttuurissamme, että vaikeammin käsiteltäviä tunteita ei ole hyvä näyttää liikaa muille kanssaihmisille. Se osoittaa monesti heikkoutta ja hallitsemattomuutta. Tunteet ovat monimuotoisia, ristiriitaisia, voimakkaita ja tarttuvia. Tunteet eivät ole irrallisia, vaan saatamme samaan aikaan pelätä, vihata ja rakastaa samaa ihmistä, asiaa tai vaikkapa jotakin tapahtumaa. Tunteet tuntuvat ja vaikuttavat välittömästi kehossamme ja samanaikaisesti sekoittavat ajatteluamme. Emme pääse pakoon muidenkaan tunnetiloilta - tunteet kun tarttuvat kasvoilta kasvoille automaattisesti, tiedostamattamme. (Saarinen & Kokkonen 2003, 32 - 33.)

Tunteet ja niiden tunnistaminen sekä tunteiden säätely ovat kaikille hyvin tärkeitä sosiaalisten taitojen peruselementtejä. Kaikki eivät osaa käsitellä tunteita, eivätkä edes saata tunnistaa niitä. Nykylapset ja nuoret vaikuttavat olevan sosiaalisissa tilanteissa rohkeampia sekä uskaltavat näyttää tunteitaan paremmin kuin vanhempansa. Kuitenkin nuoret ja lapset viettävät yhä enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa. Monen kohdalla se voi kapeuttaa kehitystä sosiaalisessa kanssakäymisessä ja saattaa ilmetä empatian puutteena. Empatiaa oppii vain elämällä muiden ihmisten kanssa. Uudessa opetussuunnitelmassa aiotaan syventää mielenterveys- ja tunnetaitojen opetusta ala- ja yläkouluissa. (Savolainen 2016.)

4 Häpeä

Häpeä on tunne, joka vaihtelee lievästä epämukavuudesta tai oudosta olosta kärsimyksen olotilaan sosiaalisessa tilanteessa. Noloistumiset ja hämmennykset ovat kiusallisia, mutta ohimeneviä. Häpeän tunne on ehkä yksi kipeimmistä kokemuksista. Se aiheuttaa meille huonommuuden tunteen. Koemme, että sosiaalinen asemamme on alhaisempi kuin kanssaihmisemme. Häpeän kahlitsema ihminen kokee itsensä usein kohteeksi sen sijaan, että tuntisi olevansa itse toimija. Saatamme tunnistaa häpeän, mutta emme osaa ehkä nimetä sitä epämukavaa tunnetta, jota se meissä aiheuttaa. Häpeä vaikuttaa sekä tietoisesti, että tietämättämme käyttäytymiseemme.

Syyllisyyden ja häpeän tunteen erottaminen on vaikeaa, jopa ammattiauttajille. Häpeää on on vaikeampi sietää kuin syyllisyyttä. Syyllisyyden tunne liittyy useasti johonkin tehtyyn tekoon ja voimme käsitellä sitä rakentavasti ajan kanssa.



Kuva 4. Rejection, öljyväriyö 2016

Usein häpeästä kärsivällä on heikko minäkuva ja itsetunto. Koemme että pinnan alla elää todellisempi minä, joka on iljettävä. (Kuva 4.) Lisäksi tunnemme ettemme kelpaa omana itsenämme ja pelkäämme tekevämme virheitä koko ajan. Häpeävä kokee olevansa toisten armoilla, jopa oman elämänsä sivustakatsojana. Alamme ehkä miellyttämään ja ylisuorittamaan tai emme uskalla tarttua meille tarjottuihin haasteisiin.

Häpeän ja huonon itsetunnon välillä on selvä yhteys. Jos vähättelemme kykyjämme, aikaansaannoksiamme tai ulkomuotoamme, meillä on huono itsetunto. Voimakas häpeän tunne ei aina johdu huonosta itsetunnosta. Salatun häpeän paljastuessa hyväkin itsetunto saattaa murentua. (Malinen 2003, 11 - 17.)

4.1 Mistä häpeä johtuu?

Kehon kuva muodostuu jo sikiövaiheessa, mutta minäkuva ja häpeän tunteet tulevat varhaislapsuuden ja nuoruuden kokemuksista. Vanhempien torjunta, hylätyksi tuleminen tai pelko hylkäämisestä, syyllistävät sanat, vähättely ja nöyryyttäminen muovaavat lapsen minäkuvaa. Kodin tunnelmailmapiiri on ratkaiseva ja lapsi huomaa varsin varhain ettei kaikkia tunteita ole hyvä paljastaa. Näin hän oppii torjumaan ja tukahduttamaan tunteitaan. Tunteiden salaaminen ja kieltäminen ovat keskeisiä häpeän aiheuttajia. Monesti salataan erityisesti vaikeat tunteet kuten suru, pelko, viha, kateus ja mustasukkaisuus. Lapsi luopuu omasta persoonallisuudestaan, jos hänet opetetaan peittämään tunteensa. Tunteiden tukahduttaminen saattaa johtaa itseinhoon.

Myös lapsen synnynnäiset henkilökohtaiset ominaisuudet, kuten temperamentti ja persoonallisuus vaikuttavat siihen miten syväksi kokemus muodostuu. Synnynnäiset temperamenttiset ominaisuudet, kuten arkuus, ujous ja pelokkuus saattavat edesauttaa häpeän tunteen voimistumista. (Malinen 2003, 11 - 43.)

Varhainen vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä periytyy. Jos vanhempi ei pärjää omien tunteidensa kanssa, hänestä tulee todennäköisesti vanhempi, joka ei pärjää lapsensa tunteiden kanssa. Ongelmat saattavat tulla esiin vasta aikuisiällä. (Niemi 2016.)

Kodin huonoon tunnelmailmapiiriin vaikuttavat yleisimmin vanhempien henkinen poissaolo, vanhempien mielenterveysongelmat, ahdasmielinen uskonnollisuus, päihteet tai seksuaalinen hyväksikäyttö. Kasvatuskeinona häpeä on alistamista ja kodin tunnelmailmapiiriin voi siis vaikuttaa myös se, etteivät vanhemmat kyseenalaista edellisten sukupolvien kasvatustapoja. Näin vanhemmilla oleva häpeän tunne siirtyy heidän lapsilleen.

Elämää kahlitseva häpeä kulkee vahvasti suvuttain ja siirtyy sukupolvelta toiselle. Omat häpeäkokemukset aiheuttavat sen, että vanhemmat tiedostamattaan ja tarkoittamattaan siirtävät häpeää lapsiinsa. Esimerkiksi kasvatusten menetelmät voivat olla vanhemmilta opittuja ja perustua näiden aikakauden käsityksille ja opeille. Useat niistä perustuvat syyllisyyteen ja häpeään. Monet viime vuosisadan alkupuolen lapset on kasvatettu häpeämään. Tuolloin on tavallista, että lapsille ei saanut antaa kiitosta. Heidän pelättiin ylipistyvän liiasta kehumisesta. Moitteita ei sen sijaan säästetty. Nöyryyttäminen samoin kuin

opettaminen nöyristelemään muita ja vähättelemään itseään on ollut tehokas tapa kitkeä lapsen ylpeys. (Malinen 2003, 18.)

4.2 Miten häpeä ilmenee?

Kaikki kokevat häpeää, mutta eri ihmiset kokevat sen niin eri tavoin. Häpeä saattaa ilmetä vetäytymisenä, mykkyytinä, omantunnontuskina tai itseinhona. Yksittäiset häpeää tuottaneet tilanteet ja tapahtumat eivät välttämättä aiheuta elämää kahlitsevaa häpeää, mutta voivat olla vahingollisen kehityksen osatekijöitä. (Kuva 5.) Häpeä on voimakas tunnetila joka on ihmisen sisällä, poissa omalta ja toisten katseilta.



Kuva 5. Siinä sivussa, akryyliväri kipsille 2016

Epäonnistuminen synnyttää aina häpeää tietoisesti että tietämättämme, mutta lapsuudessa sisäistetty häpeä kulkee usein niin syväälle alitajuntaamme, ettemme edes tunnista sitä. Häpeän tunne sattaa joskus vallata meidät, vaikka siihen ei tuntuisi olevan mitään järjellistä syytä. Pistävän tunteen saattaa laukaista esimerkiksi pelkkä sana, lausahdus, tapahtuma tai joskus jopa haju tai maku. Alitajunnassa olevat häpeän tunteet aktivoituvat ja ilmoittavat olemassa olostaan. Tämä tarkoittaa sitä, että täysin epäoleelliselta näyttävä tapahtuma tai sana laukaisee meissä voimakkaan tunteen, joka ilmenee suuttumuksena,

loukkaantumisenä, torjutuksi tulemisen tai hylkäämisen kokemuksena. (Malinen 2003, 44 - 45.)

Ben Malinen (2003) kirjassaan avaa näitä lukkoja. Hän jakaa häpeän kolmeen ryhmään: häpeän tunnistaviin, torjuviin ja salaaviin. Ihmisiä ei kuitenkaan voi lokeroida ja moni saattaakin tunnistaa itsessään tai läheisissään sekoituksen näistä, kuten useasti ryhmittelyissä käy.

Häpeän tunnistajille on vaikeaa sietää sosiaalisia tilanteita. Yleensä he tyytyvät elämässään taustavaikuttamiseen, koska esillä oleminen on heille kiusallista. Häpeä saattaa ilmetä liiallisena nöyrytenä, joka saattaa johtaa henkiseen väsymiseen ja työuupumiseen. Niinpä häpeänsä tunnistavat sairastuvat yleensä ruumiillisiin sairauksiin ja kärsivät useasti masennuksesta tai muista mielen-terveyden häiriöistä. Tiedostamattaan he saattavat hakea sairastamisellaan hyväksyntää ja huomiota. Vastoinkäymisten tullen he vetäytyvät helposti omaan yksinäisyyteen antaen samalla epäsosiaalisen kuvan.

Häpeää yritetään myös torjua. He ovat läheisriippuvaisia tai he ovat addiktoituneet nopeasti mielihyvää tuoviin keinoihin kuten esimerkiksi uhkapeleihin, erilaisiin päihteisiin, pakonomaiseen liikuntaan tai shoppailuun. Tämän kaltainen häpeä saattaa ilmetä myös erilaisina syömishäiriöinä.

Häpeän salaajat ovat täydellisyyteen pyrkiviä selviytyjiä. He yrittävät hallita ja kontrolloida elämänsä kaikin keinoin. He saattavat esimerkiksi pyrkiä välttämään tilanteita, joissa joku pääsisi huomauttamaan heille heidän tekemisistään tai tekemättä jättämisistään. He eivät usko olevansa muiden hyväksymiä olemalla omia aitoja itseään, joskus he saattavat piilottaa häpeänsä pellen roolin taakse. Heidän mielestään paremmuus suhteessa toisiin perustuu ulkoisiin ominaisuuksiin. Näitä voivat olla onnistumiset opiskelussa, työelämässä tai vaikkapa urheilussa. Häpeän salaajien paha olo ilmenee usein psykosomaattisina oireina, kuten masennuksena, paniikkihäiriönä tai ahdistuksena. (Malinen 2003, 115 - 126.)

5 Häpeä ja vuorovaikutussuhteet

Vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja jakaessa kokemuksiamme toinen toisillemme olemme yhtä aikaa sekä sosiaalisia suhteissa toisiimme, että yksilöitä. Kun tunnemme häpeää sosiaalisissa tilanteissa, olemme jatkuvasti varuillamme sen suhteen miten tulemme määritellyksi suhteessa toisiin. Saatamme alkaa pelätä ja vältellä tilanteita, joissa koemme voimakkaita häpeän tunteita.

Se miten reagoimme asioihin ja tapahtumiin, muistuttaa meitä häpeän olemassa olosta. Kun reagoimme epäoleellisiin asioihin esimerkiksi loukkaantumalla tai tuntemalla itsemme torjutuksi, jokin on saattanut koskettaa meitä syvältä. Näennäisesti viha suojaa meitä häpeältä.

Tunteikas häiriökäyttäytyminen sosiaalisessa mediassa on hyvä esimerkki millä tavalla siirrämme oman vajavaisuutemme toisten niskaan. Somehäirikkö yrittää saavuttaa itselleen tasapainoa. Kaikki kritiikki häirikköä vastaan on loukkaus hänen omaa sisäistä lasta kohtaan. Samaan aikaan toivotetaan, että on sananvapaus. (Niemi 2016.)

Vaikka kaipaamme hyväksyntää ja läheisyyttä, voi torjunnan ja hylkäämisen pelko olla ylivoimainen este kiintyä toiseen. Yksinäisyyttä on helpompi sietää kuin hylätyksi tulemista. Ennättämällä itse hylkäämään, väistämme hylätyksi tulemisen ja siihen liittyvän häpeän.

Varoessamme torjutuksi tulemista saatamme antaa ristiriitaisia viestejä. Emme esimerkiksi ota vastaan apua, ettei toisen tarvitsisi vaivautua meidän vuoksemme. Viestimme kuitenkin epäsuorasti, että jos toinen välittäisi, hän auttaisi joka tapauksessa.

Jos olemme menettäneet joskus luottamuksemme, saatamme tarkkailla viestittääkö toinen mahdollisesta hylkäämisestä elein, ilmein, sanoin tai teoin. Epäluottamus voi syntyä yhdenkin hylkäämiskokemuksen perusteella. (Malinen 2003, 144.)

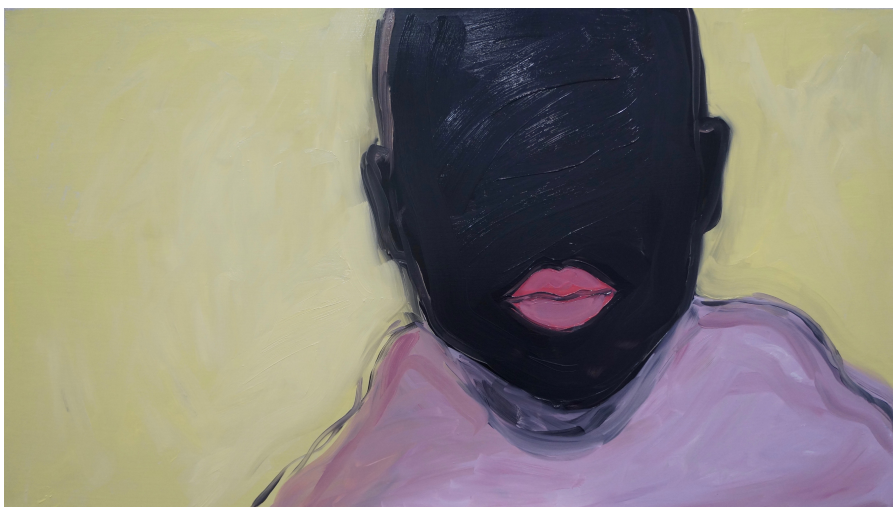
Häpeä suhteessa itseen ja muihin

Usein oma lähipiirimme ja yhteiskuntamme määrittelevät sen mistä meidän tulisi tuntea häpeää. Kyky kokea häpeää tekee meistä inhimillisiä. Hyvä häpeä on väliaikainen nöyryytys, joka auttaa meitä kasvamaan ihmisinä.

Saatamme tuntea olevamme yhtä aikaa sekä vahvoja että heikkoja. Heikkoja suhteessa itseemme ja vahvoja suhteessa toisiin. Kaikkein läheisimmät ihmiset saattavat pitää meitä vahvoina ja täydellisinä, vaikka itse kokisimme olevamme heikkoja ja epätäydellisiä. Elämme ristiriidassa, jossa joudumme alituisesti olemaan varuillamme sekä pelkäämään todellisen minuuden paljastumista. Pelkäämme menettää kasvomme (Kuva 6.).

Häpeä tekee meistä useasti loukkaantuvia, yliherkkiä ja itsekriittisiä. Jos olemme lapsena on saaneet hyväksyntää vain olemalla kilttejä, mukautuvia ja kuuliaisia, meistä tulee aikuisena tarkkailijoita. Kontrolloimme itseämme ja toisiamme. Yritämme hallita omaa käyttäytymistämme ja etsimme ihmissuhteissamme merkkejä olemmeko hyväksytyjä vai emme. (Malinen 2003, 59.)

Häpeää hallitaan ja kontrolloidaan usein sanomattomilla säännöillä ja kieltämisillä. Kurissa ja nuhteessa ei pidetä ainoastaan vain perheitä ja sukuja, vaan myös kouluja, yhteisöjä ja työpaikkoja. Ongelmaa ei ole kun sitä ei kyseenalaisteta eikä siitä puhuta. (Oertel.)



Kuva 6. Mouth, öljyvärityö 2016

6 Häpeä yritetään torjua ja peittää

Negatiivinen häpeä on raskas ja vaikea kohdata, siksi moni yrittää sitä torjua ja peittää. Häpeän torjunnat voivat olla erilaisia rooleja, kuten johtajan tai pellen rooli, auttajan tai miellyttäjän. Niitä voivat olla myös esimerkiksi erilaiset ylilyönnit kuten voimakas esillä olemisen halu, perfektionismi, yliaktiivisuus, häpeämättömyys, julkeus jne. Käyn tässä osiossa läpi muutamia yleisimpiä rooleja. Heikon roolia esittämällä yritämme saada toiset tuntemaan syyllisyyttä. Jos lapsena on opittu että heikkona esiintyminen tuo hyväksyntää, toimimme myöhemminkin niin silloin kun kaipaamme huomatuksi tulemistä ja rakkautta. Heikon roolista tulee vallankäytön väline, vaikka saattaisimme esittää alistuvaa.

Häpeää yritetään peittää myös jatkuvan materian, täydellisyyden ja jatkuvien suoritusten tavoitteluna. Voidaan esiintyä menestyjinä tai hengellisinä, toisten yläpuolella olevina. Tavoitellaan täydellisyyttä ja kilpaillaan, mieluiten selvällä erolla seuraaviin. Täydellisyyden tavoittelija saattaa viimeistellä ja hioa työtään viimeiseen saakka, eikä luota että työ olisi luovutuskelpoinen. Kriittinen palaute on helpompi kestää, jos hän vetoaa työnsä olevan keskeneräinen.

Häpeä voi saada meidät suhtautumaan kanssaihmiin tai jopa myös omaan itseemme kaksijakoisesti. Emme pysty näkemään asioiden eri vivahteita vaan havaitsemme kaiken joko mustana tai valkoisena. Mielipiteissämme olemme ehdottomia, joko asian puolella tai sitä vastaan. Saatamme suhtautua kriittisesti itseemme soimaamalla itseämme. Toisten arvostelu ei tunnu enää yhtä häpeälliseltä, kun olemme jo ehtineet kritisoida itseämme.

Joskus häpeää kantava ihminen luulee olevansa kaiken keskipiste ja huomion kohde, eivätkä toisten mielipiteet ja kuulumiset kiinnosta häntä. Useasti tämän kaltainen kärsii narsistisesta luonnehäiriöstä.

Häpeän peittäminen, torjuminen ja salaaminen lisäävät häpeää entisestään. Pyrimme hallitsemaan tunnereaktioita, mutta ne saattavat nousta suhteettomina alkuperäisiin ongelmiin nähden. Käyttäytymismallit ovat kuitenkin karkeita yleistyksiä ja monella meistä on eri tapoja kantaa häpeää. (Malinen 2003, 126 - 163.)

Monien yhteiskunnallisten vakavien ongelmien taustalla on usein käsittelemätön häpeä. Näitä ovat erilaiset mielenterveyden ongelmat, kuten masennus, väkivalta ja alkoholismi. Pelätään kasvojen menettämistä. Enemmin kuolema kuin häpeä. Esimerkkinä tästä ovat perhesurmat, joiden taustalta on paljastunut parisuhde- ja talousongelmia. Häpeä on kääntynyt tuhoiseksi tunteeksi. Väkivaltaan turvautuminen saatetaan kokea vaihtumista passiivisen sivustakatsojan roolista aktiivisen vallankäyttäjän rooliin.

Seksuaalisen väkivallan uhri kantaa häpeän tekijän puolesta. Ulkopuolisen voi olla joskus vaikeaa ymmärtää miksi uhri kokee häpeää. Tekijä on häpeämätön alistaja ja uhri joutuu kantamaan siitä syntyneen sekä syyllisyyden että häpeän. (Pihlman 2013.)

7 Mitä hyvää häpeässä on ja miten häpeän kanssa pärjätään?

Tuskallisesta tunteesta huolimatta häpeä kasvattaa meitä ihmisinä. Tietyissä tilanteissa se on positiivinen, rakentava ja meitä suojaava asia. Se tekee meistä häveliäitä niin, ettemme avaudu sisemmältämme kenelle tahansa. Se ohjaa käyttäytymistämme erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa ja siten osaamme kunnioittaa toisia ja noudattaa sääntöjä. Häpeä saattaa olla moraaliseen käyttäytymiseemme voimakkaimmin vaikuttava tunne. (Malinen 2003, 87 - 90.)

Negatiivinen häpeä siis rajoittaa ja kahlitsee. Positiivinen häpeä taas rakentava ja on ihmisyyteen kuuluva tunne. Jotta pääsisimme negatiivisen häpeän yläpuolelle, meidän täytyisi tuntea ja tunnustaa omat rajamme sekä rajallisuutemme ja hyväksyä ne. Meidän täytyisi alkaa arvostaa itseämme enemmän ja luopua liiallisista vaatimuksista itseämme kohtaan. Meidän täytyisi alkaa puhua häpeästämme myös toisille. Häpeästä ei tarvitse päästä eroon, koska se kuuluu elämään. Mutta jos haluaa tunnustaa ja tunnustaa, se kaikki on itsetuntemusta ja häpeän ymmärtämistä. Kun yrittää ymmärtää häpeäänsä, ymmärtää näin itseään.



Kuva 7. Joukossa, sekatekniikka (vanha kirjan kansi) 2016

Häpeän sietoa ja empatiaa itseä kohtaan voi siis kasvattaa. Jos tunnistamme häpeämme ja puhumme siitä, myös siedämme sitä paremmin. Häpeä on kohdattava ja otettava se hallintaan. Opimme huomaamaan häpeää laukaisevia tekijöitä. (Kuva 7.) Näin opimme varautumaan tilanteisiin, jotka nostavat meissä esiin vanhoja tuntemuksia ja kokemuksia. Tätä kautta opimme myös ymmärtämään omaa käyttäytymistämme. Häpeän kierre syntyy siitä, että ei ymmärrä, mistä on kyse. Pahinta on, ettei pysty käsittämään, miksi tuntee niin kuin tuntee. Häpeä estää tekemästä ja haittaa elämistä, muiden kanssa olemista. Huumori on yksi keino selvitä sietämättömistä tilanteista. Huumori ei kuitenkaan saisi kääntyä itseän kohdistuvaksi pilkaksi ja halveksunnaksi. Häpeää voi työstää myös puhumalla ja kirjoittamalla, mikä selkeyttää tunteita. (Malinen 2003, 212 - 218.)

Psykologi ja kirjailija Claes Andersson on todennut *Tunteet ovat voimavarojamme ja kaikkea luovaa tekemistä vie eteenpäin ja hedelmöittää sitä se, että vastakkaiset tunteet taistelevat keskenään. Syvä häpeä saattaa olla luovuuden alkulähde.* (Suomen Kulttuurirahasto - Luovuuden esteiden yli.)

8 Kuvataiteilijan häpeä

Tässä osiossa pohdin millä tavoin häpeän tunne tai pikemminkin itsetunto vaikuttaa lähinnä kuvataiteilijan työhyvinvointiin. Häpeä ei ole synonyymi itsetunnolle, mutta häpeän tunne useasti heikentää mielenterveyttä, joka taas heijastuu itsetuntoon.

Itsetunnon kenties keskeisimmät osa-alueet ovat suoritusitsetunto, eli ihmisen itselleen asettama tavoitetaso ja luottamus omiin kykyihin, osaamiseen ja selviytymiseen, sekä sosiaalinen itsetunto, joka liittyy enemmän ihmissuhteisiin ja sosiaalisen suosion tunteeseen. Molemmat ovat osa ihmisen yleistä itsetuntoa, eikä kumpaakaan voida eriyttää täysin omaksi yksikökseen. (Keltikangas-Järvinen 1994, 26.)



Kuva 8. You are something, öljyväretyö 2016

Useasti taiteilijoille ei ole erikseen työminää ja yksityistä minää vaan kaikki on yhtä ja samaa. Kuvataiteilijan ammatti on arvokas, mutta monesti tuntuu ettei yhteiskunta arvosta kulttuurialalla työskenteleviä (Kuva 8.). Ammattilainen tarvitsee vahvan itsetunnon ja luottamuksen oman työnsä arvoon. Uskon, että

moni on saattanut joko huonon itsetunnon tai häpeän takia valita ammatikseen jotakin muuta, mitä oli nuorempana haaveillut tai mahdollisesti onkin toteuttanut haaveensa, mutta on jäänyt silti taustalle. Syitä saattaa olla monia.

Luovilla aloilla olemme useasti luonteeltamme herkempiä, kuin muissa ammateissa. Herkkyys on taiteilijan tärkeimpiä työvälineitä ja tämän herkkyuden paljastaminen tekee taiteilijasta haavoittuvaisen. Saatetaan hävetä omia alitajuisia tunteita, jos paljastaa oman sisempänsä, se vaati rohkeutta.

Sosiaaliset paineet koettelevat hyvinvointia, sillä kilpailu taidealoilla on kovaa ja pyrkijöitä koulutukseen ja ammattikentälle paljon. Työtä tehdään monesti yksinäisyydessä, mutta teokset esitellään ja niitä arvostellaan julkisuudessa. (Herranen, Houni & Karttunen 2013, 98.)

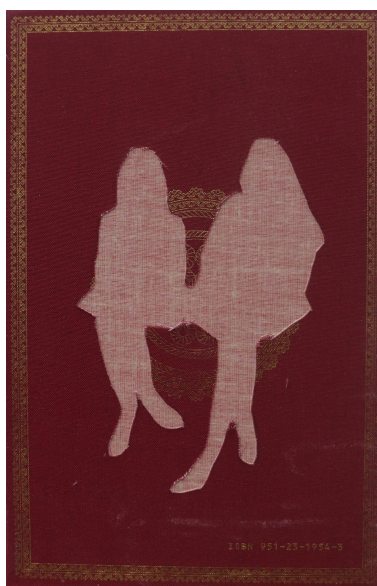
Taiteilija tekee taidetta, ei ainoastaan itselle vaan myös muille. On myös tärkeää osata puhua ja kirjoittaa omasta taiteesta. Se on julkista työtä. Häpeän tunnetta on vaikea sietää, jos ei kestä julkisuutta. Olen tehnyt teokseni julkisiksi, yleisölle esiteltäviksi. Julkinen esillepano on oleellista että tulisin nähdä. Julkisuus vaatii itseltäni paljon rohkeutta ja psyykkistä prosessointia, jotta voisin sen tuomaan palautteeseen valmistautua. Taiteilijana en mielelläni kerro katsojalle täsmälleen, mitä teokseni minulle henkilökohtaisesti tarkoittavat. En voi kuitenkaan asettaa itseäni katsojan yläpuolelle vaan minun on oltava vastavuoroinen yleisön kanssa. Palautteen saaminen on erittäin tärkeää sekä työskentelyn että sen julkisen esittämisen aikana, mutta palautteen kuuleminen ja vastaanottaminen on kuitenkin useinmiten tuskallista.

Kuvataiteilijat edustavat äärimmäisen epätyypillistä ammattialaa. Taiteilijan työ on käytännössä kutsumusammatti ja on hyvin vaikea vetää rajaa vapaa-ajan ja työajan välille. Taiteilijan ammatissa rajan veto onkin ehkä vaikeinta. Usein joutuu sietämään epävarmuutta, joka liittyy ensisijaisesti työhön ja taloudelliseen tilanteeseen. Suurimmalta osin elanto muodostuu erilaisista ja eripituisista hankkeista, projekteista, tilaustöistä, apurahoista jne. Pelkästään kuvataiteilijan koulutus ei useinkaan takaa heidän tulevaa elantoaan ja ehkä koulutuksessa keskitytäänkin liikaa taiteen tekemiseen, ehkäpä ”suuren taiteilijan” rakentamiseen. Kuvataiteilijat kuitenkin tosielämässä joutuvat hankkimaan elantonsa monenlaisista sivuammateista. Saattaakin käydä niin, että aika ja

energia eivät välttämättä riitäkään taiteelliseen työhön. Toimeentulon epäsäännöllisyys aiheuttaa ongelmia ja vie voimavaroja. Taloudellinen epävarmuus voi kuormittaa. Jos toimeentulo on heikko, taiteilija ei kykene huolehtimaan työhyvinvoinnistaan ja terveydestään. Tämä on monessa merkityksessä riski ammatinharjoittamisen kannalta. (Herranen ym. 2013, 59, 65, 69.)

Herrasen ym. (2013, 70) tutkimuksen mukaan useasti aloittelevat kuvataiteilijat ovat kokeneet vaikeutena hinnoitella ja myydä omaa osaamista. Ammatillisten valmiuksien puute ja oma saamattomuus saattavat heikentää työssä jaksamista.

Taloudellinen epävarmuus voi aiheuttaa huonommuuden tunteita. Häpeän tunteita saattaa tulla jos pysty elättämään itseään tai perhettään (Kuva 9.). Omalta kohdaltani koen vaikeaksi ja ahdistavaksi hinnoittelun ja joskus julkisuudenkin. Hinnoitellessa joudun määrittelemään osaamiseni, työni arvon, joka heijastuu samalla miten arvokkaana itseäni pidän. Kuvataiteen tekemistä ja hinnoittelua ei opi kuin tekemällä ja julkisuutta voi yrittää sietää tulemalla joko oman ujoutensa, introverttisen luonteen tai häpeänsä kanssa toimeen. Meidän täytyy tuoda itsemme niin tavallisten ihmisten pariin kuin myös median tietoisuuteen. Pelkkä yksin taiteen tekeminen ja töiden näyttelyyn vieminen ei riitä, vaan taiteilijan tulee osata myydä itseään.



Kuva 9. Tyttäret, sekatekniikka (vanha kirjan kansi) 2016

9 Luovuus ja intuitio omassa työskentelyssä

Tässä osiossa pyrin hahmottamaan omaa luovuuttani ja intuitiota. Yleensä olemme tottuneet siihen, että kaiken pitää olla rationaalisesti selitetty, mutta luovuudesta puhuttaessa ei voi jättää huomioimatta intuitiota. Nykyisin ollaankin sitä mieltä, että luovuus tarvitsee intuitiota.

Luovuus mielletään yleensä kyvyksi saada aikaan uusia tuotteita tai ajatuksia. Luovuutta on myös uusien näkökulmien löytäminen tuttuihin asioihin. Luovuutta on aikoinaan pidetty jopa ylluonnollisena ja siksi se tuntuu epämääräiseltä asialta, koska luovat ihmiset ovat puhuneet oivalluksista, unista ja intuitiosta. Intuitiivinen henkilö tietää tietämättä, miten tietää tai tekee.

Minusta luovuus on leikkisyyttä, uteliaisuutta, halua, sinnikkyyttä, rohkeutta ja intoa saada aikaan jotain uutta ja erilaista. Aidoimmillaan se on omaperäistä. Luodessamme itseilmaisu jäsentää ajatuksiamme ja tunteitamme. Ihanteellisissa olosuhteissa aikaa on ruhtinaallisesti ja luovuuden salliva ympäristö. Mielestäni luovuuden etenemisessä auttaa itseluottamus, motivaatio ja jopa deadline. Joskus luovuus vaatii jopa vetäytymistä. Meditoiminen tai omalta kohdaltani haaveilu ja joutilaisuus saattaa kehittää intuitiota.

Intuitiosta on puhuttu viime aikoina paljon. Oma työskentelytapani on ollut intuitiivista, vaikka en ole aiemmin sitä ehkä uskaltanut itselleni tai toisille tunnustaa. Henkilökohtaisesti intuitio on tuntunut liian ylevältä. Oma intuitioni tuntuu oivaltamiselta. Vierastan teko tapani sekä teosteni teorisoimista. Itse asiassa luulen, että mitä vähäisempää teoreettinen ymmärtämykseni on, sitä aidompi on intuitiivinen ymmärtämykseni. Useimmiten minun on ollut hankala määritellä, mistä jokin oivallus tai tunne on tullut. Näin on myös useasti tekemäni taiteen kanssa. Teen teoksen ja huomaan vasta jälkikäteen mitä tuli tehtyä. Vain harvoin minulla on työskentelyä aloittaessani tiedossa teoksen värimaailma tai sommitelma. Prosessiin on kuulunut useasti jokin toinen ärsyke, jonka olen saattanut saada esimerkiksi mediassa olevasta kuvatulvasta. Tai aihe on saattanut olla valmiina, mutta miten olen toteuttanut sen, on ollut ajatuksissa tunnetilana, ei kuitenkaan suunnitelman tasolla. Vältän luonnostelua, koska useasti tunnetila siirtyy jo luonnokseen eikä varsinainen teos enää saata toimia samalla

tasolla kuin luonnosteltu versio. Oma mieli heijastaa itseään kaikkeen, mitä se havaitsee ja etenen tunnetilani varassa. Väri tai sävy määräytyy useasti sen mukaan mikä sillä hetkellä tuntuu oikealta ja luon sillä muodon, joka tuntuu luontevimmalta. Työ sujuu useasti kuin itsestään.

On vaikeaa olla luova, jos ei itse usko sitä olevansa. Häpeä, pelko ja itsetunte-
muksen puute ovat yleisimpiä luovuuden esteitä. Joskus tuntuu, että liiallinen
ankaruus hallita ulkoisesti omaa elämääni saattaa näivettää luovuutta. Luovuus
saattaa tukahtua myös arvioinnin ja tulosten tavoittelun paineissa, mutta se voi
olla myös motivoiva asia.

Claes Andersson toteaa Suomen Kulttuurirahaston verkkosivuilla, että luova
prosessi kiehtoo ja houkuttelee, mutta toisaalta se saattaa pelottaa ja aiheuttaa
ahdistusta. Luovassa työssä on päästävä kosketuksiin tiedostamattomaan it-
seensä, myös omiin aggressiivisiin ja primitiivisiin puoliin. Siinä käytetään mie-
len eri kerroksia samanaikaisesti.

Luovuus ja alitajunnan kuunteleminen ei aina ole minulle helppoa. Monta kertaa
on ollut ettei minun ole kannattanut jäädä odottelemaan inspiraatiota, vaan
usein on pitänyt uskoa ainoastaan työntekoon. Olen saattanut tarttua silloin jo-
honkin pilalle menneeseen tai keskeneräiseen työhön (Kuva 10.) joka on jäänyt
lojumaan nurkkaan. Tunnen silloin näyttämisen halua, kuin näyttääkseni itsel-
leni. Siinäkin on intuitio mukana. Olen saattanut työstää silloin primitiivistä
aggressiota tekeillä olevaan teokseen.

Olen omakohtaisesti huomannut, että omalla mukavuusalueella pysyminen
näivettää luovuutta. Ihmisellä on tarve saada toiminnastaan myönteistä
palautetta ja saatamme välttää arvosteltavaksi joutumista. Saatamme valikoida
keiden kanssa haluamme olla tekemisissä sen mukaan, millaista palautetta
saamme. Etsiydymme useasti mielellämme tilanteisiin, joissa onnistumisen
mahdollisuudet ovat hyvät, mutta pidemmällä tähtäimellä pysyminen omalla
mukavuusalueella ei ruoki luovuutta.



Kuva 10. I wasn't born yesterday, öljyväriyö 2016

10 Loppupohdinta

Olin käsitellyt jonkin verran omaa häpeääni ennen kuin päätin tehdä tästä päätötyöni aiheen. Pohdin pitkään, uskaltaisinko ottaa tutkielman aiheeksi näin henkilökohtaisen, itselleni melko kipeän asian. Kysyin itseltäni, häpeätkö että häpeän? Jotta voisin tulla häpeän kanssa toimeen, oli edellytyksenä sen tunnistaminen ja siitä puhuminen.

Olen ollut kiinnostunut ihmisten kasvoista, ilmeistä ja eleistä. Kasvomme paljastavat helposti tunnetilamme, emmekä pääse kasvojamme pakoon. Teoksissani hahmot ovat kuitenkin kasvottomia. Etsin kauneutta. Jokainen haluaa nähdä itsensä kauniina. Kauneus on opittua ja kulttuurista, mutta se on myös jokaiselle ihmiselle henkilökohtaista ja liittyy omaan kokemushistoriaan. Kauneus liitetään useasti vain ulkonäköön. Se on kuitenkin jokaisen ihmisen oikeus tuntea itsen-

sä arvokkaana. Ajatellaan helposti, että kauneus liittyy vain ulkoiseen ja että sen etsiminen on pinnallista ja narsistista.

Olen saanut mainospiirtäjän ja maskeeraajan koulutuksen. Mainosmaailma ja muoti ovat vetäneet jollakin tavalla puoleensa ja myös niiden ohella olen ollut kiinnostunut myös taiteellisista muotivalokuvista. Muotivalokuva heijastaa aina aikakauden tunnelmaa ja tyyliä. Muotivalokuvaus on yksi taiteen osa, vaikka sitä useasti vähätellään pinnallisuuden takia. Saatankin saada inspiraation juuri tästä pinnallisuudesta ja objekteina olevista malleista. Minua kiinnostavat myös nostalgiset perhealbumityyppiset valokuvat. Voin nähdä niissä ihmisten erilaisia rooleja ja ihmissuhteita tai voin kuvitella niitä olevan. Valokuvien henkilöt eivät minua itsessään ehkä kiinnosta, vaan kuvittelen niiden ympärille jonkinlaisen tunnetilan tai -ilmapiirin.

Kun mietin tutkielmani aihetta, minua askarrutti myös että saattaisin loukata joitakin lähimpiä ihmisiä ja edellisiä sukupolvia. En kuitenkaan syytä tässä ketään. Edelliset sukupolvet ovat olleet tahtomattaan sukupolvien välisessä jatkumossa. Meidän täytyy oppia huomaamaan vääryydet, ettemme siirrä jälkipolville häpeän taakkaa. Lisäksi meidän on tärkeitä osata antaa anteeksi edellisille sukupolville.

Identiteetti kulkee käsi kädessä itsetunnon ja itsevarmuuden kanssa. Lisäksi se muokkaantuu sekä tiedostamattomasti että tiedostuen erilaisista vuorovaikutuksista ja tilanteista. Pääaineenani on ollut maalaus ja olen kokenut suurta turhautumisen tunnetta maalaamista kohtaan. Olen etsinyt noin vuoden ajan jotakin toisenlaista ilmaisutapaa. Syksyllä 2015, jolloin opinnäytetyön aloittaminen oli ajankohtaista, epävarmuuteni maalaamista kohtaan voimistui. Oma minuus taiteilijana katosi hetkellisesti, jolloin seurasi niin kutsuttu identiteettikriisi. Olin voimakkaasti sitä mieltä, että maalaus on minun osaltani kuollut, eikä minulla ole sille mitään annettavaa. Lisäksi koin jopa niin, ettei minulla ole mitään annettavaa yleensäkkään taiteelle. Ryhdyin kotona tekemään jotakin muuta, jotta unohtaisin turhautumiseni. Perimmäinen tavoitteeni oli pitää hauskaa ja löytää tekemisen ilo. Huomasin eri tunteiden ja asenteiden näkyvän selkeästi töissäni, vaikka en ollut niin tarkoittanutkaan. Jätin oikeastaan kaikki säännöt pois.

Aiemmin olin jo kokeillut yhdistelemistä virkkausta öljyvärimaalauksiini. Seuraavaksi kokeilin ommella käsin ja koneella käyttämättömiin tapetin palasiin tai vanhojen kirjojen sivuille. Kokeilin myös maalarinteippi-kollaaseja, joihin yhdistelin tekstejä. Silloin en omasta mielestäni tehnyt taidetta, vaan askartelin. Tosi-asiassa kuitenkin toivoin tekeväni taidetta, mutta kaipasin ammatti-ihmisen hyväksynnän. Rohkaistuin ja näytin puuhastelujani ohjaajalleni. Hän oli aidosti kiinnostunut tekemisistäni ja kannusti jatkamaan. Samalla kuitenkin keskustelimme maalauksistani, joita tein hieman sivutoimisesti. Meillä oli mielenkiintoisia keskusteluja esimerkiksi taiteilijaesikuvistani, ja hän kannusti tutkimaan niitä enemmän. Positiivinen palaute ja aito kiinnostus työhöni innostivat jatkamaan myös maalaamisen parissa. Olen sitä mieltä, että taiteellisessa osiossa ovat erittäin tärkeitä myös nämä eri tekniikoilla tehdyt työt, vaikka kaikki eivät päättötyönäyttelyyn pääsisikään. Eri tekniikoilla tehdyt työt ovat tuoneet myös varmuutta siveltimen jälkeen, joka on muuttunut ekspressiivisempään suuntaan. Mielestäni harhailu eri ilmaisutapojen etsinnässä on vahvistanut taiteilijaidentiteettiäni. Lisäksi taiteellinen ilmaisutapani on uudistunut kuin itsestään.

Se, millä tavalla koin taas kuuluvani ammattikuntaani oli prosessi, joka vaikutti myös luovaan ilmaisuun. Ohjaaja kuvataiteilija Ville Huhtasen kanssa käydyt keskustelut ilmaisu- ja työskentelytavoistani ovat olleet minulle ensisijaisen tärkeitä ja tukeneet taiteellista työtäni.

Päättötyöni koostuu teoksista, jotka olen siis tehnyt eri tekniikoilla. Taiteellisen osion tekotapa on ollut intuitiivisesti päiväkirjamainen. Tunnetilalla on ollut merkittävä osuus työskentelyprosessissa ja teokset ovat syntyneet kuin itsestään. Olen luottanut sisäiseen näkemykseen, joka ei ole perustunut päättelyyn. Näin olen antanut vapauden käyttää intuitiota myös ilmaisutavassa.

Vaikka kirjallinen osuus on ollut minulle haastava tehdä, koen että kirjoittaminen on ollut tämän taiteellisen osion yksi työkalu tai jopa teos. Vaikka teosten ääressä toimin pääasiassa intuition pohjalta, kirjoittaminen kuitenkin selvensi ja avasi itselleni, mitä todella koen. Opettavaista on ollut esimerkiksi sen tutkiminen, mistä häpeän tuntemukseni ovat saaneet alkunsa. Näin kirjallisen tekeminen on syventänyt ja selittänyt itse taiteellista osiota. Tärkein tavoite tekstin kautta oli hahmottaa omaa taiteellista työskentelyäni selvittämällä, kuinka tunne

ilmenee työskentelytavoissani ja miten tunteet ohjaavat toimintaani kuvan tekijänä. Koko opinnäytetyön prosessi on ollut olennainen osa itseni kehittämisesä, oman persoonallisuuteni peilaamisessa ja parantamisessa sekä itsetuntemuksen kasvattajana ja sitä myötä oman sisäisen kehityksen apuvälineenä.

Kirjallisista lähteistä tärkeimmäksi on osoittautunut Ben Malisen (2003) teos Häpeän monet kasvot. Kun tutustuin tähän teokseen, hämmästyin miten samanlaisia tuntemuksia itsekin olen tuntenut tiedostamatta niitä. Myös seminaarien osuus on ollut tärkeä. Olen saanut tukea sekä oman että toisten opinnäytetyön aiheista, millä tavoin voitaisiin kenenkin aihetta lähestyä.

Tutkielmani ja teokseni ovat osoittautuneet itselleni terapeuttisiksi. Taide ei mielestäni ole ensisijaisesti terapiaa, mutta se voi olla terapeuttista sen tekijöille että yleisölle. Luotan enemmän autenttiseen ja spontaaniseen ilmaisutapaani. Tutkielman tarkoituksena oli parantaa elämänlaatuani ja itsetuntemusta sekä kehittää tunne-elämää. Koen tärkeänä taiteessa tunteiden jakamisen. Vaikka teen taidetta omista lähtökohdistani tarkkaillen omia tunteitani, toivon niiden kuitenkin pysyvän katsojille avoimina. Vaikka koenkin eheytyneeni opinnäytetyön tekemisen aikana ja sen tuloksena, siihen kuuluu muutakin kuin hyvä olo. Synkät ja negatiivisetkin työt voivat olla parantavia siinä mielessä, että ne ilmaisevat aitoja tunteita.

Henkilökohtaiset ristiriitani ja piilotetut tunteeni, jotka olen halunnut kieltää itseltäni ovat osoittautuneet minulle hedelmälliseksi ärsykkeeksi. Huumori, puhuminen ja kirjoittaminen ovat avanneet kätettyä häpeääni. Häpeän kokemukset ja niiden tunnustaminen ovat kehittäneet sosiaalista herkkyyttä aistia itseni ja muiden ihmisten välisiä suhteita. Itsetuntoni on kohonnut ja olen päässyt kappaleen matkaa kohti lähemmäs aitoa minuutta ja samalla mielestäni se näkyy myös työni jäljessä. Olen tullut tasapainoisemmaksi. Olen alkanut luottaa intuitioon ja tekemääni taiteeseen. Koen vahvasti, että tämä on omalta osaltani kasvutarina ehjemmäksi ihmiseksi, kuten myös taiteilijaksi.

Kuvat

Kuva 1. Outo, öljyvärityö 2016, s.7

Kuva 2. Reaction, öljyvärityö 2015, s.9

Kuva 3. Vertailu, sekatekniikka (vanha kirjan kansi) 2016, s.10

Kuva 4. Rejection, öljyvärityö 2016, s.13

Kuva 5. Siinä sivussa, akryylivärityö kipsille 2016, s.15

Kuva 6. Mouth, öljyvärityö 2016, s.18

Kuva 7. Joukossa, sekatekniikka (vanha kirjan kansi) 2016, s.21

Kuva 8. So you think you are something, öljyvärityö 2016, s.22

Kuva 9. Tyttäret, sekatekniikka (vanha kirjan kansi) 2016, s.24

Kuva 10. I wasn't born yesterday, öljyvärityö 2016, s.27

Lähdeluettelo

Herranen, K. Houni, P. & Karttunen, S. 2013. http://www.cupore.fi/documents/Cuporejulkaisu21_2013.pdf. Luettu 25.3.2016

Keltikangas-Järvinen, L. 1994. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Malinen, B. 2003. Häpeän monet kasvot. Helsinki: Kirjapaja.

Mielenterveystalo.fi. https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/tunteet_haltuun.aspx. Luettu 28.2.2016

Niemi, M. 2016. <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/03/31/tunnevelkaisen-kansan-tulevaisuus>. Luettu 30.3.2016

Nyyti.fi. 2015. <https://www.nyyti.fi/tietoa/itsetunto/mita-on-hyva-itsetunto/>. Luettu 22.2.2016

Oertel, A. <http://www.anittaoertel.net/component/content/article?id=3:h>. Luettu 15.2.2016

Pihlman, O. 2013. http://yle.fi/uutiset/seksuaalisen_vakivallan_uhri_kantaa_hapean_tekijan_puolesta/6907011. Luettu 30.3.2016

ProMama ry. <http://www.promama.fi/fi/kehonkuva/kehonkuva>. Luettu 15.2.2016

Saarinen, M. & Kokkonen, M. 2003. Tunneäly - Kohti kokonaista elämää. Helsinki: WSOY.

Savolainen, L. 2016. http://yle.fi/uutiset/miksei_meille_koulu_opettanut_tata_nykylapset_oppivat_tunnistamaan_milta_toisesta_tuntuu/8751001. Luettu 30.3.2016

Suomen Kulttuurirahasto - Luovuuden esteiden yli. <https://skr.fi>. Luettu 10.2.2016

Tuimala L. <http://www.kehonkuva.com/3>. Luettu 4.2.2016