

Opinnäytetyö (AMK)

Kuvataiteen koulutusohjelma

Kuvataide

2016

Riikka Kupsala

HÄPEÄN KERROSTUMIA KUVATAITEELLISESSA TYÖSSÄ

Riikka Kupsala

HÄPEÄN KERROSTUMIA KUVATAITEELLISESSA TYÖSSÄ

Tässä opinnäytetyössä kuvataan henkilökohtaista kehittymistä taiteilijana taideopinnojen aikana. Tarkastelu painottuu opiskeluajan kehittämisprosessien pohdintaan ja arviointiin. Tarkastelun näkökulma pohjautuu häpeästä juontuviin vastuksiin taiteellisessa työskentelyssä. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli havainnollistaa, miten häpeä ilmenee taideopiskelijan kuvataiteellisessa työskentelyssä ja taiteilijana olemisessa.

Tämä opinnäytetyö pohjautui itsetutkiskeluun, jota peilattiin enimmäkseen psykologianalan kirjallisuuteen itsetunnosta, häpeästä ja kiltteydestä. Lähteinä käytettiin myös taiteenalan kirjallisuutta. Tutkimus eteni tarkastellen aluksi fantasiaa hyväksytystä, arvostetusta ja rakastetusta taiteilijasta. Toiseksi tutkittiin olemista arvostelemaan katseen alla kilttinä ja perfektionistina. Kolmanneksi tarkasteltiin emootioita hylätyksi tulemisen ja tuntemattoman peloista sekä kahlitsevasta häpeästä ja neljänneksi uskomusta minuuden pahuudesta. Lopuksi käsiteltiin itsensä hyväksymistä.

Tutkimuksessa havaittiin kiltteyden ja perfektionismin rajoittavan luovuutta, sillä muiden miellyttäminen johtaa omien mielipiteiden ja näkemysten hylkäämiseen ja pakonomaiseen suorittamiseen. Luovuutta rajoittavia esteitä ovat esimerkiksi itsensä vähättely, alisuoriutuminen, virheiden välttely ja luovan prosessin hallinta. Kiltteyden ja perfektionismin taustalla tulkittiin olevan hylätyksi tulemisen ja tuntemattoman pelot, jotka ohjaavat hakemaan muiden hyväksyntää ja arvostusta harmittomuudella ja virheettömyydellä.

Pelkojen tulkittiin rajoittavan taiteellista työtä esimerkiksi siten, että epäonnistumiset eivät rohkaise yrittämään uudelleen ja jatkamaan luovaa työtä tai että luovan prosessin hallinta rajoittaa nautintoa taiteellisessa työssä. Pelkojen takana katsottiin olevan häpeää, kuten riittämättömyyden ja epätäydellisyyden kokemuksia. Itsetutkiskelu osoitti, että häpeä kahlitsee taiteilijana olemista muiden muassa taiteilijuutta väheksyvän ja mitätöivän itsekriittisyyden kautta. Tutkimuksessa todettiin, että vapautuminen taiteellisen työn vastuksista edellyttää itsensä hyväksymistä, joka kiteytyy itsensä tarpeeksi hyvänä näkemiseen.

ASIASANAT:

Häpeä, kiltteys, perfektionismi, hylkäämisen pelko, tuntemattoman pelko

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme of Fine Arts | Fine Arts

2016 | 43

Riikka Kupsala

LAYERS OF SHAME IN ARTISTIC WORK

The thesis delineates personal progress as an artist during art studies. The emphasis of the analysis is on the deliberation and evaluation of the growth processes during these studies. The viewpoint of the deliberation is on the constraining effect of shame in artistic work. The goal of the thesis was to depict how shame manifests itself in artistic work and acting as an artist for an art student.

This thesis was founded on introspection, mostly drawing support from psychological literature about self-esteem, shame and kindness, but also from artistic literature. The first part of the introspective thesis is about a fantasy of an accepted, admired and well-loved artist, the second part examines being under a judgemental eye as a kind perfectionist, the third part considers the emotions deriving from the fear of abandonment and fear of the unknown, and from fettering shame, the fourth part is a poem about the belief that one's self is evil. The final part of the thesis is about self-acceptance.

The thesis finds that kindness and perfectionism limit creativity, as pleasing others lead to compulsive performing and the abandonment of one's own views and opinions. Examples of creativity limiting obstacles are self-deprecation, underperforming, avoiding mistakes, and the control of the creative process. Fears of the unknown and of abandonment were found to be forces behind kindness and perfectionism that drive one to seek the acceptance and admiration of others by being harmless and flawless.

These fears and restraints within oneself were found to limit artistic work, as even minor failures discourage trying again and continuing the creative process, as well as control of the artistic process diminishes satisfaction from artistic work. Shame, of being inadequate, imperfect, was found as the root cause behind these fears and restraints. Introspection indicates that shame restricts being an artist through deprecating and demeaning self-criticism. The thesis points that unchaining oneself of the restraints in artistic work necessitates self-acceptance, which crystallizes as viewing oneself positively.

KEYWORDS:

Shame, niceness, perfectionism, fear of abandonment, fear of the unknown

SISÄLTÖ

KUVAT	5
ALUKSI	6
FANTASIA	8
Rauni on hyvä	8
OLEMINEN	10
Arvostelevan katseen alla	10
Ole kiltti	13
Ole täydellinen	21
EMOOTIOT	28
Taiteellista työtä rajoittavat pelot	28
Taiteilijana olemista kahlitseva häpeä	32
USKOMUS	39
Minä olen paha	39
LOPUKSI	40
LÄHTEET	43

KUVAT

Kuva 1. Pussy Mandala, digitaalinen piirustus, 2015.	19
Kuva 2. Omakuva, hiili paperille, 2013.	23
Kuva 3. Luonnoskuvia kuluvista kosmetiikkapurkeista, digitaalinen kuva, 2016.	26
Kuva 4. Napanuora-aiheen visualisointi, puu ja kangas, 2016.	35

ALUKSI

Olen kamppailut taiteen tekemisen vastusten kanssa taideopintojeni aikana. Taiteellinen työskentelyni on ollut katkonaista, vailla luovan prosessin jatkuvuutta. Olen aloittanut luomaan, mutta prosessi on keskeytynyt tai jäänyt odottamaan parempia aikoja. Tästä syystä koen taiteilijuuteni jääneen pysähtyneisyyden tilaan. Taiteellisen työn vastukset ovat kahlinneet luovuuttani siitä huolimatta, että minulla on ollut voimakas tarve toteuttaa itseäni taiteellisesti. Näin ollen olenkin halunnut ymmärtää, mistä kohtaamani vastukset kumpuavat.

Ymmärtääkseni tilannettani paremmin olen tarkastellut itseäni. Tämän opinnäytetyöprosessin aikana olen syventynyt psykologiseen kirjallisuuteen, jotka käsittelevät häpeää, kiltteyttä ja perfektionismia. Niiden avulla olen tutkinut, miten häpeä ilmenee kuvataiteellisessa työskentelyssäni. Olen huomannut itsessäni piirteitä, jotka nostavat esteitä luovuuteni eteen. Koen, että häpeä määrittää taiteen tekemistäni, vaikka se ei ole näkyvästi läsnä olemisessäni. Häpeä vaikuttaa taustalla. Se heijastuu peloissani, tarpeissani, kiltteydessäni ja perfektionismissani.

Tarkastelen häpeän ilmenemistä kerrostumina. Etenen tarkastelussani päällimmäisistä kerroksista syvempiin kerroksiin. Ensimmäisessä luvussa käsitteelen fiktiivisen kuvataiteilija Raunin avulla toiveitani ja tarpeitani, jotka ovat päämääränä toiminnalleni ja ohjaavat taiteellista työskentelyäni. Kuvaan, millaisen aseman Rauni on saavuttanut taiteen kentällä ja miten häneen suhtaudutaan yleisön, kollegoiden ja taideinstituutioiden taholta. Luku käsittelee hyväksyttynä, rakastettuna ja arvostettuna olemista.

Toisessa luvussa kuvailen konkreettista olemistani, joka kiteytyy oikein tekemiseen. Aluksi kerron arvostelevasta katseesta, jonka alla koen olevani. Pohdin arvostelevaa katsetta sisäisten ja yhteiskunnallisten ihanteiden kautta. Tarkastelen, miten vaativa suhtautuminen itseen heijastuu tarpeena kuulua joukkoon ja saada hyväksyntää muilta. Pu-reudun oikein tekemisen tapoihini, kiltteyteen ja perfektionismiin. Kiltteyttä ja perfektionismia käsitellessäni tarkastelen taiteen tekemisen vastuksiani, kuten alisuoriutumista,

virheettömyyden tavoittelua ja luovan prosessin kontrollointia. Samalla sivuan taidekäsitystäni ja taiteen tekemisen lähtökohtiani.

Kolmannessa luvussa käsittelen pelkoa ja häpeää eli tunteita, jotka ohjaavat oikein tekemistäni. Aluksi tarkastelen hylkäämisen, epäonnistumisen, paljastumisen ja tuntemattoman pelkojani ja niiden vaikutuksia taiteelliseen työhöni. Samalla sivuan ammattitaiteilijana olemisen ja taiteellisen työskentelyni uhkia. Seuraavaksi jäsennän häpeää sisäisen ja ulkoisen häpeän sekä suojelevan ja tuhoavan häpeän käsitteiden avulla ja peilaan niitä häpeäkokemuksiini. Näiden rinnalla tarkastelen, millä tavoin häpeä kahlitsee taiteilijuuttani.

Neljännessä luvussa kuvailen runon avulla uskomusta itsestäni, mikä saattaa olla häpeäni lähde. Viimeisessä luvussa esitän ajatuksen siitä, että minun on muututtava voidakseni toimia kuvataiteilijana itselle mielekkäällä tavalla. Kuvaan muutoksen merkitsevän itsensä hyväksymistä haluavana, tuntevana, keskeneräisenä, pelkäävänä ja häpeävänä.

FANTASIA

Rauni on hyvä

Ron Howardin ohjaamassa *Kaunis mieli* -elokuvassa on kohtaus, jossa elokuvan päähenkilö matematiikan professori John Nash saa osakseen kunnioitusta kollegoiltaan Princetonin yliopiston kahvilassa. John on juuri kertonut olevansa hullu Nobel-komitean lähettämälle tiedustelijalle Thomas Kingille, kun kollegat yksi toisensa jälkeen laskevat kynän Johnin eteen pöydälle. Tämä ele on yliopistossa vallitseva tapa, jolla ilmaistaan arvostusta tiedeyhteisön jäsenelle hänen saavutuksistaan. Näin ollen kynä merkitsee tunnustusta Johnin elämäntyön aikaansaannoksia kohtaan. Tällä eleellä John myös hyväksytään tiedeyhteisönsä jäseneksi, sillä hänet toivotetaan tervetulleeksi kirjaston nurkista kahvilan valoon.¹

Kuvataiteilija Rauni on saavuttanut samankaltaisen aseman taideyhteisössään kuin John kyseisessä kohtauksessa. Hän on arvostettu ja pidetty ammattilainen ja ihminen taideyhteisössään. Hän on tehnyt pitkän uran piirtäjänä. Rauni tunnetaan taloudellises-tikin menestyneenä kuvataiteilijana. Raunille raha ei kuitenkaan ole koskaan ollut tärkeä arvo elämässä, vaan hän on halunnut toteuttaa intohimoaan. Rauni on silti kunnianhi-moinen, mutta kunnia ei liity taloudelliseen menestykseen, vaan taideyhteisön ja yleisön arvostukseen. Rauni onkin saanut taiteilijana tunnustusta. Taiteilijakollegat arvostavat häntä niin työtoverina, taiteen tekijänä kuin ihmisenäkin. Suuri yleisö rakastaa Raunin taidetta ja hänen persoonaansa. Taideinstituutiot ovat myöntäneet hänelle erilaisia apu-rahoja ja palkintoja sekä kutsuneet hänet residensseihin ja näyttelyihin.

Taiteilijatoverit pitävät Raunia mukavana, aitona ja luotettavana ystävänä, jonka kanssa he mieluusti viettävät aikaa. Rauni ja hänen läheiset taiteilijaystävänsä kokoontuvatkin säännöllisesti muun muassa laittamaan ruokaa, syömään ja seurustelemaan tai sauno-maan. Rauni nauttii yhteisestä ajasta ystäviensä kanssa, mihin sisältyy tavallisesti kie-

¹ Kaunis mieli 2002.

toivia keskusteluja ihmisyydestä, maailmasta, arjesta sekä tietysti taiteesta. Kollegat pitävät Raunia myös rehtinä, avoimena ja innostavana työtoverina, jonka kanssa he tekevät mielellään yhteistyötä. Rauni tunnetaan useiden aktiivisten sekä nimekkäiden taidekollektiivien jäsenenä. Kollegat eivät pelkäästään arvosta Raunin persoonaa ja työskentelytapaa, vaan he näkevät hänet myös omaperäisenä, älykkäänä ja teknisesti taitavana taiteilijana, jonka teoksia he pitävät suuressa arvossa.

Kun Rauni esittelee piirroksiaan suurelle yleisölle, ihmiset ovat ihastuksissaan hänen teoksistaan. He näkevät oitis, miten lahjakkaasta ja taitavasta taiteilijasta on kyse. Rauni on ilmiömäinen piirtäjä ja hänen piirrosjälkensä on äärimmäisen omaperäinen ja kiehtova. Teosten sisällöt ovat nerokkaita ja puhuttelevia. Rauni ammentaa teoksiinsa elementtejä henkilökohtaisesta elämästään rehellisesti ja häpeilemättä. Hänet tunnetaan avoimuudesta ja aitoudesta. Yleisö pitää Raunia älykkäänä ja inhimillisenä taiteilijana ja he arvostavat hänen rohkeuttaan olla haavoittuvainen muiden edessä.

Nyt kun Rauni katsoo uraansa taaksepäin, hän tuntee sisimmässään tulleen todellakin hyväksytyksi osaksi yhteisöään, ei vain kuvataiteilijana, vaan myös ihmisenä. Hän on hyväksytty juuri sellaisena kuin hän on, ja tuntee itsensä ylpeyttä. Kuten Kaunis mieli -elokuvan päähenkilö John Nash, Raunikin on kamppailut mielenterveytensä kanssa. Välillä Rauni on ollut ahdistunut ja masentunut. Hän on ollut surullinen, pelossaan ja häpeissään. Kaikki tämä on ollut läsnä Raunin taiteessa. Siitä huolimatta hän on rakastettu. Siitä huolimatta Rauni on hyvä.

OLEMINEN

Arvostelevan katseen alla

Taideopintojeni aikana olen tullut tietoiseksi siitä, että minulla on voimakas tarve kuulua joukkoon ja päästä yhteyteen muiden ihmisten kanssa. Minulle on tärkeää, että saan hyväksyntää ja arvostusta muilta. Olen pistänyt merkille, että uskon oikein tekemisellä ja olemisella saavuttavani muiden hyväksynnän ja arvostuksen. Toisin sanoen uskon väärin tekemisen johtavan hylkäämiseen ja erillisyyteen. Tuntuu siltä, että oikein tekeminen ja oleminen ovat jotain muuta kuin mitä minä olen ja teen. Niinpä uskon, etten voi saavuttaa toisten hyväksyntää olemalla vain oma itseni. Elämäni aikana olenkin oppinut ainakin kaksi tapaa, joilla voin välttää väärin olemista ja joilla voin mahdollistaa oikein tekemisen. Näitä tapoja ovat kiltteys ja perfektionismi, joista kirjoitan seuraavissa luvuissa. Aluksi kuitenkin käsittelen katseen kohteena olemista ja katsetta, jonka alla tunnen olevani.

Hyväksynnän ja arvostuksen hakemiseen liittyy katseen kohteena oleminen. Jotta voisin tulla hyväksytyksi, minun tulisi olla näkyvillä muiden katseltavana. Sosiaalisissa tilanteissa kohtaan muita ihmisiä. He näkevät minut ja näkemänsä perusteella arvioivat, olenko hyväksyttävä vai paheksuttava. Koen, ettei tämä katse ole varauksettomasti arvioiva vaan arvosteleva. Arvosteleva katse on vaativa, paheksuva ja leimaava. Se vaatii onnistumisia. Samalla se kuitenkin odottaa väärin tekemistä ja olemista. Niinpä katseen tuomio on todennäköisemmin paheksunta kuin hyväksyntä. Vain äärimmäisen hyvällä voi ansaita hyväksynnän.

Olen huomannut, että katson itseäni arvostelevalla katseella. Vaadin itseltäni paljon, jopa mahdottomia. Vaativuus saattaa liittyä ankaraan yliminään. Psykologian professori Liisa Keltikangas-Järvinen² kuvaa yliminää persoonallisuuden osaksi, joka ”säätelää ihmisen toimintaa asettamalla tavoitteita ja pitämällä yllä vaatimustasoa”. Ihmisen ihanheet, etiikka ja moraalit – ominaisuudet, jotka sisältyvät yliminään – vaikuttavat siihen,

² Keltikangas-Järvinen 2010, 157.

millaisia tavoitteet ovat. Keltikangas-Järvisen mukaan liian ankara yliminä asettaa liian korkeat tavoitteet suorituksille ja elämän ihanteille, jolloin ihminen ei yllä tavoitteisiinsa ja kokee epäonnistuneensa. Tästä seuraa jatkuva epäonnistumisen ja alemmuuden tunne.

Kun tarkastelen, millaisia tavoitteita asetan suorituksilleni eli taiteelliselle työskentelylleni, huomaan niiden rajoittavan luovuuttani. Luovassa prosessissani liian korkea tavoite on tavallisesti odotus valmiista ja omaperäisestä teoksesta. Tarkoitan valmiilla teoksella teknisesti ja sisällöllisesti taidokasta teosta. Omaperäisellä viitataan teknisesti ainutlaatuiseen ja älyllisesti kiehtovaan teokseen. Olen huomannut, että asetan jo teosidealle odotuksia omaperäisyydestä ja pitkälle jalostuneesta ideasta. Ryhtyessäni toteuttamaan teosta tuottamani jälki ei usein vastaa alkuperäistä ideaa eikä valmiin ja omaperäisen teoksen ihannetta. Tämä mielikuvien ja käytännön välinen eroavaisuus aiheuttaa ahdistusta siitä, etten ole tarpeeksi hyvä ja taitava. Tunnen olevani kelvoton. Tunnen epäonnistuneeni. Tällaiset kielteiset tuntemukset itsestäni ja kyvykkyydestäni eivät rohkaise jatkamaan, vaan teoksen valmistuminen tavallisesti pitkittyy tai keskeytyy. Tällä tavoin liian korkeat tavoitteet ja odotukset rajoittavat luovuuttani ja voivat pahimmillaan lamaannuttaa taiteellisen prosessini.

Taiteelliselle työskentelylleni asettamani tavoitteet toimivat myös ihanteena, millainen minä haluan olla taiteilijana. Keltikangas-Järvinen³ kuvaa minäihannetta yhdeksi minuuden osa-alueeksi. Minäihanteeseen sisältyy sellaisia ominaisuuksia ja luonteenpiirteitä, joita ihminen ihannoi ja haluaa itselleen. Ihminen kuitenkin tietää, että nämä ominaisuudet ja piirteet puuttuvat hänen persoonastaan. Näin ollen minäihanne toimii tavoitteena, jota kohden ihminen pyrkii elämässään. Taiteen tekijänä pyrin olemaan teknisesti ja älyllisesti taidokas ja omintakeinen. Mielestäni taidokkuuteen liittyy kyky tehdä moitteettomia teoksia, joten pyrin olemaan myös virheetön. Virheitä kuitenkin löytyy teoksistani enkä näin ollen koe olevani tarpeeksi taitava. Epäilen myös, etten ole tarpeeksi älykäs ja omaperäinen taiteilija. Keltikangas-Järvinen⁴ mainitsee, että minäihanteen ja todellisen minän välillä on aina ristiriitaa, joten on tavallista, että ”ihmisen ihanteet ovat aina hieman korkeammalla kuin se, mihin hän mielestään itse yltää”. Taiteilijuudelleni asettamani ihanteet tuntuvat kuitenkin olevan hyvin etäällä siitä, mitä koen itse olevani.

³ Keltikangas-Järvinen 2010, 99.

⁴ Keltikangas-Järvinen 2010, 99.

Sisäinen arvosteleva katseeni vaikuttaa olevan armoton. Samalla kun se vaatii taidokkaita, älykkäitä ja omaperäisiä taiteellisia suorituksia, se ei hyväksy epäonnistumista tai virheitä. Se ei siedä keskeneräisyyttä. Vain täydellinen suoritus on hyväksyttävää. Kaikki muu on paheksuttavaa. Täydellisyyden tavoittaminen on kuitenkin mahdotonta, kuten psykoanalytikko Elina Reenkola⁵ luonnehtii täydellisyyden ihannetta, joten sisäinen katseeni odottaa onnistumisen sijaan epäonnistumista ja väärin olemista. Niinpä käsitys itsestäni sekä taiteilijana että ihmisenä on varsin kielteinen.

Sisäinen arvosteleva katseeni kääntyy myös oletukseksi siitä, miten muut ihmiset minua katsovat. Oletan, että minua ja tekemisiäni arvostellaan. Pelkään, että muut pitävät minua taiteen tekijänä taitamattomana, tyhmänä ja tavanomaisena. En ole varma, missä määrin tämä ulkoinen arvosteleva katse on totta ja missä määrin se on mieleni luoma harha. Uskon kuitenkin, että sisäinen katseeni määrittää oletustani ulkoisesta katseesta, mutta tämä oletus ei välttämättä vastaa todellista ulkoista katsetta. Esimerkiksi esittäessäni ideoitani muille pelko riittämättömydestäni ei useinkaan ole käynyt toteen, vaan teosideoitani on pidetty kiinnostavina ja toteutuskelpoisina. Tässä mielessä oletukseni ulkoisesta katseesta saattaa olla vääristynyt.

Olen kuitenkin kiinnittänyt huomiota siihen, että yhteiskunnassa on kulttuurisia arvoja, ihanteita ja odotuksia, joita ihmiset pyrkivät saavuttamaan. Tyypillisenä esimerkkinä mainittakoon naisen ulkonäköön liittyvät ihanteet ja odotukset, jotka osaltaan määrittävät naisena olemista. Naisessa ihannoidaan muun muassa hoikkuutta ja nuoruutta ja näitä ominaisuuksia tavoitellaan kauneudenhoito- ja laihdutustuotteilla. Näiden ihanteiden vastakohtia ovat esimerkiksi rypyt ja lihavuus, joita paheksutaan ja niitä pidetään vältettävänä asioina. Mielestäni ihanteet ja epäihanteet muodostavat normiston, missä ihanne merkitsee myönteisiä piirteitä ja epäihanne kielteisiä ominaisuuksia. Näin ollen ihanne merkitsee jotkut asiat tavoiteltaviksi ja siten niihin liittyy asian arvottaminen paremmaksi kuin jokin muu asia (epäihanne). Samalla epäihanteet, kuten rypyt ja lihavuus, saavat ei-toivotun tai ei-sallitun leiman.

⁵ Reenkola 2014, 29.

Reenkola mainitsee, että ihmisen sisäiset ihanteet ja yhteiskunnalliset ihanteet ovat vuoropuhelussa keskenään. Näin ollen ihmisen minäihanteet ”heijastavat sekä ihmisen sisäistä maailmaa että vallitsevaa yhteiskuntaa”.⁶ Missä määrin minäihanteeni heijastelevat yhteiskunnallisia arvoja? Missä määrin sisäinen arvosteleva katseeni kuvastaa yhteiskunnallista katsetta? Onko yhteiskunnallinen katse sittenkin arvosteleva niin kuin oletan sen olevan? Taidemaailmassa asia saattaa olla näin.

Kuvataiteilija Mika Karhu kirjoittaa taiteilijoiden arvottamisesta taideinstituutioiden vallankäyttöä käsittelevässä artikkelissaan. Hänen mukaan taiteilijan on sisäistettävä taidemaailmassa vallitsevat arvot, jotta voisi menestyä ammatissaan. Näin ollen taiteilija tavoittelee ammatillista pätevyyttä rakentamalla itselleen taidemaailmassa vallitsevan suuntauksen mukaisen taiteilijaidentiteetin. Tämä merkitsee sitä, että taiteilija ymmärtää taidemaailman sosiaaliset säännöt ja sitoutuu niiden noudattamiseen. Näin toimiessaan taiteilija ”ei asetu arvoillaan, mielipiteillään eikä toiminnallaan taidemaailman auktoriteetteja⁷ vastaan”. Karhu kirjoittaa, että ”taiteilijan arvo taideinstituutiossa mitataan häneen kohdistuneessa sosiaalisessa mielenkiinnossa”.⁸

Ole kiltti

Mainitsin aiemmin kiltteyden olevan yksi keino tehdä ja olla oikein. Koska koen olevani arvostelevan katseen alla ja janoan hyväksytyksi tulemista, teen oikein olemalla kiltti. Mielestäni kiltteydessä oikein tekeminen perustuu muiden ihmisten miellyttämiseen. Kilttinä ihmisenä olen oppinut aistimaan muiden toiveita, odotuksia ja haluja, joita pyrin täyttämään ja toteuttamaan. Samalla olen oppinut häivyttämään itseäni, jotta minusta on tullut väritön, mauton ja hajuton niin kuin teologi Anna-Liisa Valtavaara⁹ kiteyttää kilttien ihmisten kokemuksia kiltteydestään. Tämä kuulostaa paradoksaaliselta, sillä hyväksynnän saavuttaminen edellyttää nähdyksi tulemista. Itsensä häivyttämällä tarkoitan kui-

⁶ Reenkola 2014, 26–27.

⁷ kuten taidemuseoiden johtajat, kuraattorit, kollegat ja taidekorkeakoulujen professorit.

⁸ Karhu 2007, 183–184.

⁹ Valtavaara 2003, 27.

tenkin sitä, että tyypistäni mielipiteeni ja näkemykseni olemattomiin, jotta näyttäydyn muiden edessä korrektina. Valtavaaran¹⁰ mukaan muiden toiveiden, odotusten ja tarpeiden täyttäminen merkitseekin juuri sitä, ettei aiheuta muille harmia, pettymyksiä, vaivaa tai häpeää, vaan pikemminkin iloa. Niinpä muiden miellyttämällä ja näkymättömänä olemisella uskon saavani muilta hyväksyntää ja arvostusta, sillä jätän itsestäni neutraalin tai miellyttävän vaikutelman.

Taiteen opiskeleminen on tuonut haasteen kiltin minäni eteen. Mielestäni taiteen kokeminen on subjektiivista, ja siksi taiteellisessa työskentelyssä ei ole selviä sääntöjä, millä tavoin taidetta voi tehdä oikein ja miten voi miellyttää muita. Olen huomannut, että ihmiset voivat arvostaa taiteessa eri asioita ja he voivat ymmärtää ja kokea taiteen eritavoin. Esimerkiksi esittäessäni taiteellisia tuotoksiani kritiikki-ilaisuuksissa luokkakaverini ja opettajani ovat antaneet eriävää palautetta teoksistani. Tällainen mieltymysten ja mielipiteiden kirjo aiheuttaa epä tietoisuutta siitä, mitä muut odottavat tai toivovat taiteeltani.

Tuntuu siltä, että aiemmin mainitsemani valmiin ja omaperäisen teoksen ihanne on kuitenkin toiminut minulle muiden miellyttämisen periaatteena taiteessani. Niinpä arvelen, että teknisesti taidokas, sisällöllisesti puhutteleva ja yleensä ottaen omaperäinen teos saattaisi olla muille mieleen. Tällaisen tulkinnan olen tehnyt ympäristöstä tulevasta informaatiosta ja ihmisten reaktioista taidettani kohtaan. Esimerkiksi hakiessani opiskelemaan kuvataidetta Turun Taideakatemiaan pääsykoetehtäviä arvioitiin toistuvilla kriteereillä, joita olivat visuaalisuus, sisältö ja omaperäisyys. Ymmärrän visuaalisuuden liittyvän tekniseen taidokkuuteen, kuten kykyyn sommitella. Toisaalta jo peruskoulun aikana teknistä osaamista arvostettiin. Yleensä tekninen osaaminen merkitsi kykyä tehdä naturalistisia kuvia. Sainkin kiitosta opettajilta ja kavereilta kyvystäni piirtää ihmisen näköisiä ihmisiä.

Miellyttääkseni muita olen turvautunut taidokkuuden tavoitteluun luovassa työskentelyssäni. Mielestäni tekninen taidokkuus, ainakin naturalistisuuden osalta, on ollut selkeä ja noudatettavissa oleva sääntö. Siihen tarvitaan vain malli, joka kopioidaan silmän ja käden yhteistyönä paperille. Sen sijaan puhutteleva sisältö ja omaperäisyys ovat olleet

¹⁰ Valtavaara 2003, 18.

epämääräisempiä ohjenuoria. On huomattavasti vaikeampaa määrittää, milloin teos puhuttelee ja on omaperäinen kuin milloin se on teknisesti taidokas. Mielestäni puhuttelevuus ja omaperäisyys ovat sopimuksenvaraisia asioita, joten ne voivat muuttua ajasta, paikasta ja katsojasta riippuen.

Filosofian lisensiaatti Arja Elovirran mukaan taide vaatii aina tulkintaa ja tulkitsemiseen vaikuttaa sekä katsojan että tekijän kokemus ja tieto sekä taiteen esittämisen konteksti. Hän kirjoittaa:

”Kokemus ja tieto vaikuttavat siihen, miten havaitsemme, mutta myös siihen, miten taiteilijat kuvaavat maailmaa – tai mitä he ylipäätään pitävät kuvaamisen arvoisena”.¹¹

Mielestäni kokemus ja tieto määrittävät juuri sitä, mitä minäkin aikana pidetään tärkeänä ja koskettavana tai millä tavoin taideteos ymmärretään eri puolilla maailmaa. Elovirta¹² käyttää taiteen esittämisen kontekstista esimerkkinä keskiaikaisen kirkkotaiteen esittämistä museotilassa, mikä liittyy taiteen osaksi uutta diskurssia – tässä tapauksessa osaksi museaalista tai taidehistoriallista kontekstia. Veistokset eivät enää ole pelkästään kulttikuvia, vaan ne toimivat esimerkiksi taidehistoriallisina esineinä.

Taideopintojeni aikana olen kuullut puhuttavan siitä, että taiteesta tulee omintakeista, kun sitä tehdään omalla tavallaan ja omista lähtökohdistaan käsin. Uskon itsekin tähän näkemykseen. Mitä tämä loppujen lopuksi tarkoittaa? Vaikuttaa siltä, että on olemassa yleinen oletus siitä, että ihmisellä on luonnostaan persoonallinen tapa tehdä ja ajatella asioita. Mielestäni hyvä esimerkki tällaisesta oletuksesta on ihmisen henkilökohtainen käsiala. Taiteen puolella kyse on esimerkiksi persoonallisesta piirros- tai maalausjäljestä. Karhu¹³ mainitsee artikkelissaan, että romantiikan aikaisessa taiteilijakeskeisessä traditiossa taideteos nähdään taiteilijan persoonallisuuden ilmaisuksi. Tämä on vaikuttanut käsitykseen modernista urbaanista ihmisestä ainutlaatuisena yksilönä, josta taiteilijuus on konkreettinen esimerkki. Karhu viittaa tässä yhteydessä taiteilijamyytteihin kuten ”originelliin neroon”. Ehkäpä tämä taiteilijamyytti yhä vaikuttaa ja osaltaan määrittää uskomustani yksilössä luonnostaan piilevästä kyvystä tehdä omaperäistä taidetta.

¹¹ Elovirta 1998, 77–78.

¹² Elovirta 1998, 80.

¹³ Karhu 2007, 182.

Huolimatta edellä esitetystä uskomuksestani, minun on ollut vaikea luottaa siihen, että osaan tehdä puhuttelevaa ja omaperäistä taidetta tai että jo nyt tekemäni taide olisi itsessään kiehtovaa ja omintakeista. Tästä syystä olen taideopintojeni aikana etsinyt ohjeita siihen, miten voin tehdä kiinnostavaa ja ainutlaatuista taidetta, samalla kauhukseni todeten, ettei sellaisia ohjeita ole olemassakaan. Tämä on saattanut minut hämmennyksen tilaan enkä ole osannut edetä taiteilijuudessani.

Muiden miellyttäminen sääntöjen noudattamisen kautta ilmenee myös säntillisenä kurssitehtävien tekemisenä. Otan varsin vakavissani annetut tavoitteet ja toteutan ne pyydetyn mukaisesti. Tämä on johtanut taiteellisen työskentelyni katkonaisuuteen. Kurssit ovat jaksottuneet neljän viikon pätkiin, joissa olen aloittanut uuden työn ja pyrkinyt saamaan sen valmiiksi kurssin aikana. Usein en kuitenkaan ole onnistunut viemään työtä loppuun asti. Näin ollen taiteellinen prosessini on keskeytynyt eikä siitä ole tullut jatkumoa. Mielestäni näin ei olisi tarvinnut olla, vaan olisin voinut työskennellä kurssitehtäviä soveltaen ja toimien omilla ehdoillani. En kuitenkaan ole kyennyt luopumaan tarpeestani miellyttää muita, vaan olen kiltisti toteuttanut annettuja tehtäviä, sillä seurauksella, että kurssien työt ovat tavallisesti jääneet keskeneräisiksi. Mielestäni ideoiden konkreettinen kokeileminen ja niiden loppuun saattaminen on tärkeää oppimiselle, joten taiteellisen ajattelun kehittyminen on myös jäänyt puolitiehen keskeytyneissä prosesseissa.

Kiltteydessäni muiden miellyttäminen merkitsee sitä, että kuuntelen ulkoisia ohjeita sisäisten impulssien sijaan. Näin ollen omat toiveeni ja haluni ovat hautautuneet muiden toiveiden ja tarpeiden alle. Myös Valtavaara¹⁴ mieltää kiltin ihmisen tahdon olevan muiden taskussa. Hän kuvaa kilttiä ihmistä tunteettomaksi ja tahdottomaksi, joka ei uskalla osoittaa tunteitaan ja jolla ei ole omaa tahtoa. Kiltti käyttää voimavaransa muiden tahdon tunnistamiseen, jolloin oma tahto jää vieraaksi. Kiltti on myös oppinut piilottamaan tai jopa hylkäämään tunteensa. Tämä heijastuu tunne-elämän toimimattomuutena ja väritömyytenä. Tunnistan itsessäni vaikeuden ilmaista tunteitani tai mielipiteitäni. En usein osaa sanoa, mitä oikeasti tunnen tai ajattelen. Tavallisesti seuraan, miten muut ovat ja mitä he tekevät. Olen oppinut tottelemaan ja kunnioittamaan muiden ajatuksia, muiden

¹⁴ Valtavaara 2003, 18–22.

ääntä, ja samalla oma ääneni on jäänyt minulle osin tuntemattomaksi. Tästä syystä toimintani ohjautuu ulkoapäin eikä sisältä käsin.

Mielestäni taiteen tekemisen ohjautuminen ulkoapäin on haitallista luovuudelle juuri siksi, että silloin ei tule seuranneeksi sisäisiä impulsseja. Uskon, että taiteen tekeminen on mielekästä ja antoisaa silloin, kun on itseä kiehtovien ja innostavien asioiden äärellä. Aikoinaan lähdinkin opiskelemaan kuvataidetta, sillä koin sen olevan elämäntapa, jossa voin toteuttaa itseäni kokonaisvaltaisesti. Pidän tärkeänä, että voin taiteen kautta kasvaa henkisesti, olla vuorovaikutuksessa maailman kanssa, työskennellä itselleni merkityksellisellä tavalla ja yhdistää itseäni kiinnostavia asioita¹⁵. Valtavaara myös mieltää oman tahdon käyttämisen mahdollistavan elämän mielekkyyden, onnellisuuden. Hän kirjoittaa osuvasti:

”Kun voin tehdä valintoja, voin panna omat lahjani likoon ja yrittää löytää sen paikan elämässä, jossa olen omimmillani...”¹⁶

Taiteen opiskelu on kuitenkin ollut karikkoinen osaltaan juuri siitä syystä, että minun on ollut vaikea löytää itseäni kiinnostavia asioita, koska en tunnista omaa tahtoani tai en luota näkemyksiini. Usein onkin kyse siitä, että minulla on ajatuksia ja mielipiteitä, mutta en vain luota niihin tai usko niiden olevan päteviä. Mielestäni kiltteyteen liittyy läheisesti itsearvostus juuri siksi, että kiltti ihminen arvostaa muiden ajatuksia enemmän kuin omiaan.

Keltikangas-Järvisen¹⁷ mukaan itsensä arvostaminen kytkeytyy itsetuntoon. Hän kirjoittaa itsetunnon tarkoittavan sitä, missä määrin ihminen arvostaa itseään ja luottaa itseensä. Hän toteaa itsearvostuksen merkitsevän kiinni pitämistä oikeiksi katsomistaan päämääristä sekä omista oikeuksistaan, jolloin ihminen osaa puolustaa itseään. Mielestäni tämä merkitsee myös kykyä seisoa valintojensa takana, jolloin ihminen ei liian helposti luovu niistä muiden vuoksi. Tulkitseen tämän tarkoittavan myös omien mielipiteiden

¹⁵ Motivaatiokirje 2.4.2013.

¹⁶ Valtavaara 2003, 20.

¹⁷ Keltikangas-Järvinen 2010, 18.

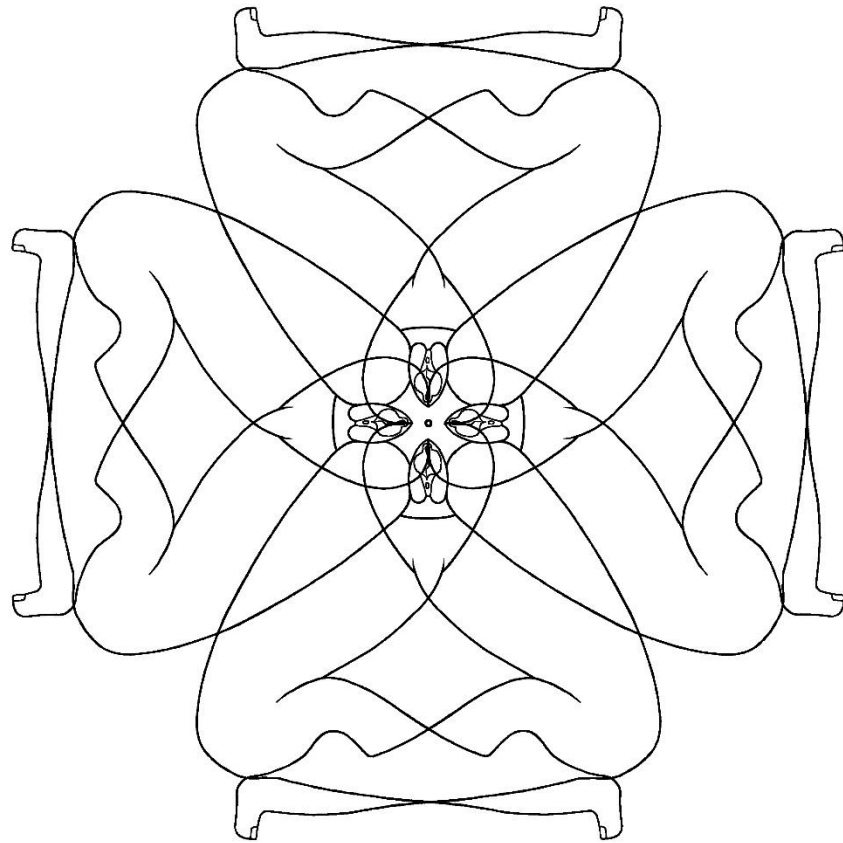
ja näkemysten arvostamista. Lisäksi Keltikangas-Järvinen¹⁸ mieltää itsearvostuksen tarkoittavan ”kykyä olla tyytyväinen omiin suorituksiinsa”.

Kun peilaan itseäni Keltikangas-Järvisen näkemyksiin, on selvää, että minun on vaikea arvostaa itseäni, mielipiteitäni ja tekemisiäni. Suhtaudun itseeni suorastaan väheksyvästi. Tällainen suhtautuminen itseäni kohtaan tulee ilmi erityisesti ryhmätöitä tehdessäni. Ryhmätilanteessa kohtaan vaikeuden ilmaista mielipiteitäni tai ideoitani, sillä en pidä niitä riittävän hyvinä, jotta voisin niistä muille kertoa. Tämä kulminoituu ”en ole tarpeeksi” -asenteeseen. Esimerkiksi saatan ajatella, etten ole tarpeeksi idearikas. Toisaalta myös itsenäinen taiteellinen työskentely on ollut vaikeaa jaetussa työskentelytilassa, missä muut näkevät mitä teen. Näin kävi kolmannen vuoden syksyllä, jolloin jatkoin kesällä aloittamaani *pimppi*-aiheen (kuva 1) työstämistä. En kuitenkaan kyennyt viemään prosessia juurikaan eteenpäin. Yksin työskennellessäni viehätyn aiheestani ja olin innostunut piirtämisestä. Kun siirryin työskentelemään Taideakatemiaan tiloihin ja esittelin työskentelyäni muille, aloin epäröidä. Epäilin tarttuneeni aiheeseen, joka ei ole kyllin kiinnostava tai tarpeeksi ainutlaatuinen. Tämän seurauksena menetin mielenkiintoni työstää piirustuksiani eteenpäin.

Keltikangas-Järvisen mukaan itsetunto ilmenee luottamuksena itseän. Itseluottamus merkitsee uskoa omaan kykyyn vaikuttaa valinnoillaan elämänsä kulkuun ja tarkoittaa varmuutta siitä, missä määrin ihminen voi hallita kohtaamiaan tilanteita ja ongelmia. Näin ollen itseluottamus ilmenee uskalluksena ”asettaa itselleen korkeita vaatimuksia ja ottaa haasteita vastaan”.¹⁹ Tulkitseen itseluottamuksen puutteen merkitsevän alisuoriutumista, koska ihminen ei uskalla tavoitella vaativia ja haasteellisia asioita. Koen, että alisuoriutuminen on ollut läsnä taiteellisessa työskentelyssäni. Sen taustalla on väheksyvä suhtautuminen itseäni kohtaan, mikä ei rohkaise luottamaan omiin kykyihini tai kokeilemaan itselleni vieraita asioita. En myöskään uskalla ottaa riskejä ja tavoitella ”suuria”. Tämä jarruttaa heittäytymistä luovaan prosessiin.

¹⁸ Keltikangas-Järvinen 2010, 18.

¹⁹ Keltikangas-Järvinen 2010, 18.



Kuva 1. *Pussy Mandala*, digitaalinen piirustus, 2015.

Valtavaaran mukaan luovuuteen liittyy olennaisesti riskin ottaminen. Kiltille riskin ottaminen kuitenkin luo turvattomuutta ja herättää pelkoa, sillä riskiin sisältyy epäonnistumisen mahdollisuus. Toisaalta riski voi johtaa myös onnistumiseen, mutta tällöin hyvän palautteen saaminen tuntuu kiltistä kiusalliselta. Niinpä asioiden toteuttaminen tutulla tavalla on parempi vaihtoehto kuin riskin ottaminen, sillä silloin kiltti ei joudu kohtaamaan hämmentäviä tilanteita. Valtavaara mieltää kiltin alisuoriutumisen johtuvan arkuudesta ja uskaltamattomuudesta. Kiltti ei useinkaan uskalla tehdä sitä, ”mitä hän osaisi tai haluaisi”.²⁰ Mielestäni alisuoriutumiseni ilmenee juuri siten, etten tartu itseäni aidosti kiinnostaviin asioihin enkä käytä olemassa olevia taitojani kokonaisvaltaisesti. Tästä syystä omat kyyni ja mahdollisuuteni taiteen tekijänä jäävät täysimittaisesti hyödyntämättä.

Tässä luvussa olen tuonut esiin sen, että kiltteyteni on nostanut suuria esteitä luovuuteni eteen. Pyrkimykseni miellyttää muita onkin rajoittanut luovuuttani. Epätietoisuus siitä, mitä puhutteleva sisältö tai omaperäisyys merkitsevät, on saattanut minut hämilleen. En tiedä, millä tavalla voin taiteellani miellyttää muita ja saavuttaa muiden hyväksynnän. Toisaalta taiteellinen työskentelyni on ollut katkonaista, sillä olen pyrkinyt täyttämään kurssien vaatimukset taiteellisen kehittymiseni kustannuksella. Muiden miellyttäminen on jättänyt omat haluni ja tunteeni pimentoon. On ollut vaikea löytää omaa taiteilijan ääntäni ja uskoa siihen. Oman ajattelun ja kyvykkyyden epäileminen ja vähättely ovat johdattaneet alisuoriutumiseen, mikä on heijastunut arkuutena ottaa riskejä ja vaikeutena heittäytyä luovan prosessin vietäväksi.

Samalla kun taiteen opiskeleminen on haastanut kiltteyttäni, sillä on ollut myös hyviä seurauksia. Mielestäni taiteen tekeminen mahdollistaa luopumisen liiallisesta kiltteydestäni, ja sitä kautta minulle avautuu tilaisuus tehdä taidetta itselleni mielekkäällä tavalla. Kun päätin lähteä opiskelemaan kuvataidetta, se olikin minua itseäni palveleva valinta. Koin kuvataiteen olevan minulle ominta, joten lähdin kurottautumaan kohti itseäni. Olenkin alkanut löytää omaa tahtoani taideopintojen myötä, sillä taiteen tekeminen haastaa tuomaan esiin omaa ajattelua. Olen alkanut ymmärtämään, ettei taidetta voi tehdä ulkoisten sääntöjen mukaan, vaan säännöt on luotava itse. Mitä minä haluan? Mistä olen

²⁰ Valtavaara 2003, 35–36, 105.

kiinnostunut? Mistä minä pidän? Tunteideni, näkemysteni ja mieltymysteni tunnistaminen ja tunnustaminen itselleni ovat vielä vaiheessa olevia prosesseja, mutta koen päässeeni niissä alkuun.

Ole täydellinen

Kerroin aiemmin perfektionismin olevan toinen oppimani tapa oikein tekemisessä ja olemisessa. Arvostelemaan katseen alla täydellisyyteen pyrkiminen on keinoni välttää virheitä ja paikata itsessä näkemiäni puutteita. Kuten aiemmin mainitsin, taustalla on uskomukseni siitä, etten riitä omana itsenäni. Pyrinkin tekemään asioita hyvin ja huolella, jolloin voin osoittaa erinomaisilla suorituksillani olevani edes jonkin arvoinen. Kun toimin virheettömästi, todennäköisesti teen oikein ja saan muilta hyväksyntää. Perfektionismi ilmenee minussa muun muassa tunnollisuutena ja huolellisuutena. Tällainen toimintatapa on johdattanut minua onnistumisiin esimerkiksi peruskoulussa ja työelämässä. Täydellisyyden tavoitteluun liittyy kuitenkin luovuuden kannalta ongelmallisia seikkoja. Näitä ovat muun muassa luovan prosessin kontrolloiminen, suorituskeskeisyys sekä viivyttelyminen ja lamaantuminen taiteellisessa prosessissa. Kirjoitan näistä tarkemmin edempänä.

Mitä täydellisyys taiteen tekemisessä oikeastaan tarkoittaa? Taiteen yhteydessä puhutaan usein hyvästä ja huonosta taiteesta. Hyvä taide on arvokasta ja siten tavoiteltavaa. Karhu mainitsee, että taideinstituutioissa toimivat henkilöt määrittävät näkemyksillään sitä, mitä hyvä ja arvokas taide on²¹. Esimerkiksi Aalto-yliopiston professori Helena Sederholm ja taidehistorioitsija Tuija Peltomaa määrittävät hyvän taiteen kriteereiksi kompleksisuuden, erityislaatuisuuden ja omaperäisyyden, jotka resonoi valmiin ja omaperäisen teoksen ihanteeni kanssa. He eivät niinkään peräänkuuluta teknistä taidokkuutta, vaan teos voi olla myös visuaalisesti kömpelö. Kyse on enemmänkin taiteellisesta ratkaisusta kuin käden taidosta. Sederholm tarkentaakin, että ”taiteellinen ajattelu ja käden-taito ovat oikeassa suhteessa” teoksessa.²² Voiko tätä oikeaa suhdetta määrittää tarkasti vai onko se pelkästään subjektiivinen kokemus?

²¹ Karhu 2007, 184–185.

²² Stammeier 2016.

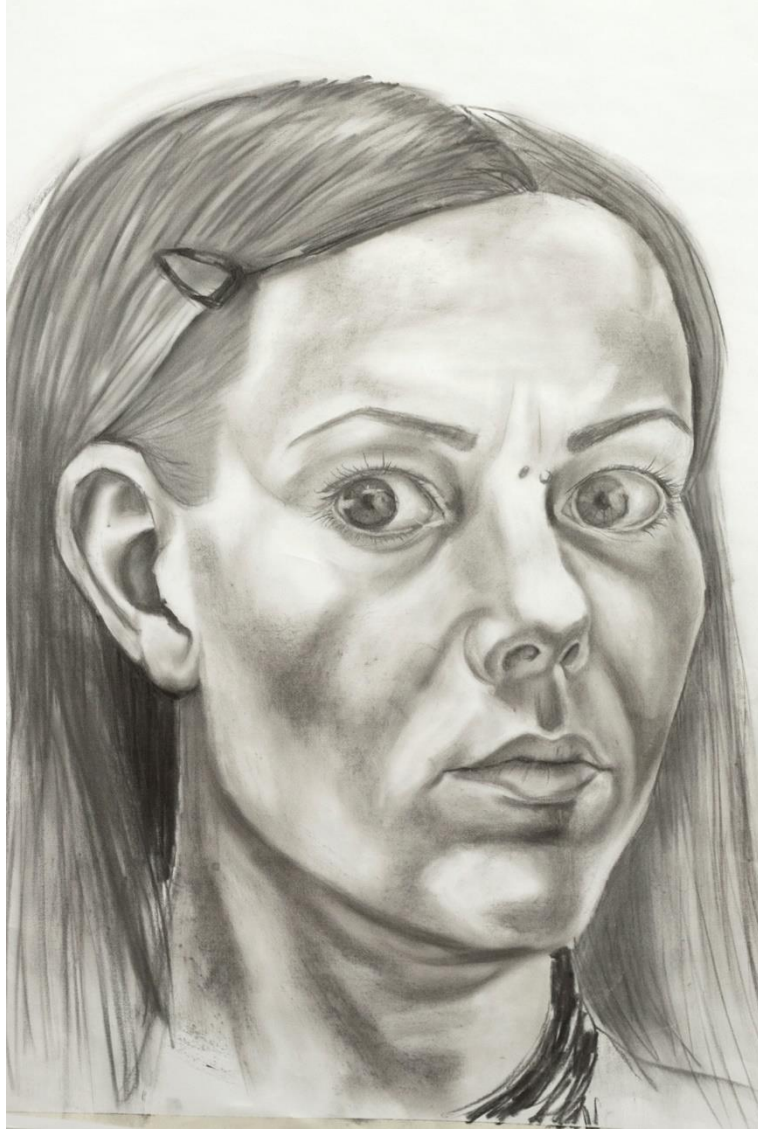
Sederholmin ja Peltomaan mukaan hyvä taide ei ole helposti nieltävää, vaan se herättää kysymyksiä.²³ Tämä näkemys sopii käsitykseeni taiteen puhuttelevasta sisällöstä: taide koskettaa ja herättää ajatuksia. Sederholm ja Peltomaa määrittävät hyvän taiteen tarjoavan uudenlaisen näkökulman ja tavan tehdä taidetta, jota ei aikaisemmin ole tavattu taiteen kentällä. Hyvä taide ei myöskään jäljittele niin kuin esimerkiksi toritaide tekee, vaan on originelli.²⁴ Nämä ajatukset vastaavat omaperäisen teoksen ihannettani ja voivat osaltaan olla originellin taiteilijamyytin perua.

Luultavasti edellä esitetyt hyvän taiteen kriteerit osaltaan määrittävät täydellisyyttä. Ne vähintäänkin toimivat ihanteina tai arvoina, jotka ovat tavoiteltavia. Taiteellista työskentelyäni määrittää, valmiin ja omaperäisen teoksen ihanteeni lisäksi, ihanteeni virheettömydestä. Nämä ihanteet ohjaavat minua muiden miellyttämisessä kiltteyteni ohella myös perfektionissani. Ihanteet asettavat tavoitteita, joiden saavuttaminen merkitsee onnistumista. Tavoitteet tai säännöt eivät ole täysin selviä, erityisesti puhuttelevan sisällön ja omaperäisyyden osalta, kuten esitin kiltteyttä käsittelevässä luvussa. Perfektionissani korostuukin – Sederholmin ja Peltomaan näkemysten vastaisesti – taitavuuden ja virheettömyyden tavoittelu, josta esimerkkinä toimii naturalistisuuden ihanteeni. Se on ollut läsnä pitkään taiteen tekemisessäni ja siitä on tullut hallitseva kriteeri erityisesti piirtämiseen ja maalaamiseen.

Naturalistisuus on selkeä tavoite: piirros muovikassistä näyttää samalta kuin todellinen muovikassi. Tätä sääntöä on sinänsä helppo noudattaa, sillä silmä tietää, milloin kuva on tehty oikein ja milloin se on mennyt pieleen. Esittäviä kuvia tehdessäni varon tekemästä kynän tai siveltimen vetoja, jotka johtaisivat esimerkiksi mittasuhteiden vääristymiin. Vääristymiä kuitenkin on tullut, kuten eräässä piirtämässäni omakuvassa (kuva 2). Vääristymät merkitsevät virheitä, jotka kielivät kyvyttömyydestäni piirtää oikein. Yleensä turhaudun taidottomuuteeni enkä malta saattaa piirrosta loppuun, saati aloittaa piirrosta uudelleen. Naturalistisuuden ihanteen tavoittaminen vaatisi harjoittelua, mutta en kykene siihen, koska en siedä keskeneräisyyttäni.

²³ Stammeier 2016.

²⁴ Stammeier 2016.



Kuva 2. *Omakeu*, hiili paperille, 2013.

Virheet ja keskeneräisyys kuitenkin olisivat tärkeitä taiteellisen ajattelun ja teknisen kehittymisen kannalta. Mielestäni taiteen tekemisessä virheet eivät ole varsinaisesti virheitä, vaan ne ovat mahdollisuuksia uuden oivaltamiseen. Yksinkertaisimmillaan ”virhe” on syy-seuraussuhteen ymmärtämistä. Uudelleen yrittämisen sijasta olen pyrkinyt välttämään virheiden tekemistä muun muassa siirtymällä abstraktiin maalaamiseen tai videon tekemiseen. Tällaisilla ratkaisuilla olen voinut kiertää naturalistisuuden sääntöä ja samalla olen voinut välttää kohtaamasta puutteellisuuttani piirtäjänä tai maalarina.

Psykologi ja dosentti Jaana Haapasalo kuvaa perfektionistilla olevan ”kaikki tai ei mitään” -asenne. Tämä tarkoittaa sitä, että perfektionisti on mieluummin tekemättä jotain asiaa, mikäli hän kokee täydellisyyden olevan tavoittamattomissa.²⁵ Mielestäni tällainen asenne on voimakkaasti läsnä taiteellisessa tekemisessäni. Olen hylännyt piirtämisen, koska en kykene tekemään täydellisiä piirustuksia. Jätän viemättä teokset loppuun asti, koska tekemäni jälki ei vastaa ihanteitani. Kun omat kykyni eivät riitä täydellisyyteen, lamaannun ja luovuuteni lukkiutuu. En kuitenkaan ole lopettanut tyystin taiteen tekemistä, vaikka sitä aika ajoin harkitsenkin, vaan olen pyrkinyt etsimään ratkaisuja tilanteeseeni esimerkiksi vaihtamalla välinettä. Tällä tavoin luovuuteni on kuitenkin löytänyt uusia ilmaisumuotoja.

Täydellisyyden tavoitteluni muuttuu helposti pakonomaiseksi suorittamiseksi. On kaiken aikaa pyrittävä tekemään asioita erinomaisesti. Asioiden täytyy olla valmiita, viimeistellyjä. Vähempi ei kelpaa. Haapasalo myös mieltää perfektionismin pakkosuorittamiseksi, joka aiheuttaa stressiä ja saa itse tekemisen tuntumaan epätyytyttävältä²⁶. Kieltämättä taiteellinen työskentelyni ei ole tuntunut kovin nautinnolliselta taideopintojeni aikana. Uskon, että pakonomainen suorittaminen tekee työskentelyn puisevaksi, sillä ajatukseni ovat tekemistäni edellä eli keskityn lopputulokseen työskentelyyn syventymisen sijaan.

Tekemisen kokeminen epätyytyttävänä johtuu mielestäni Haapasalon kuvaamasta perfektionistin pyrkimyksestä kontrolloida ympäristöään ja tarpeesta suunnitella asioita etukäteen²⁷. Tällöin ihminen ei ole läsnä tässä hetkessä, vaan pyrkii jatkuvasti ennakoimaan

²⁵ Syrjälä 2016.

²⁶ Syrjälä 2016.

²⁷ Syrjälä 2016.

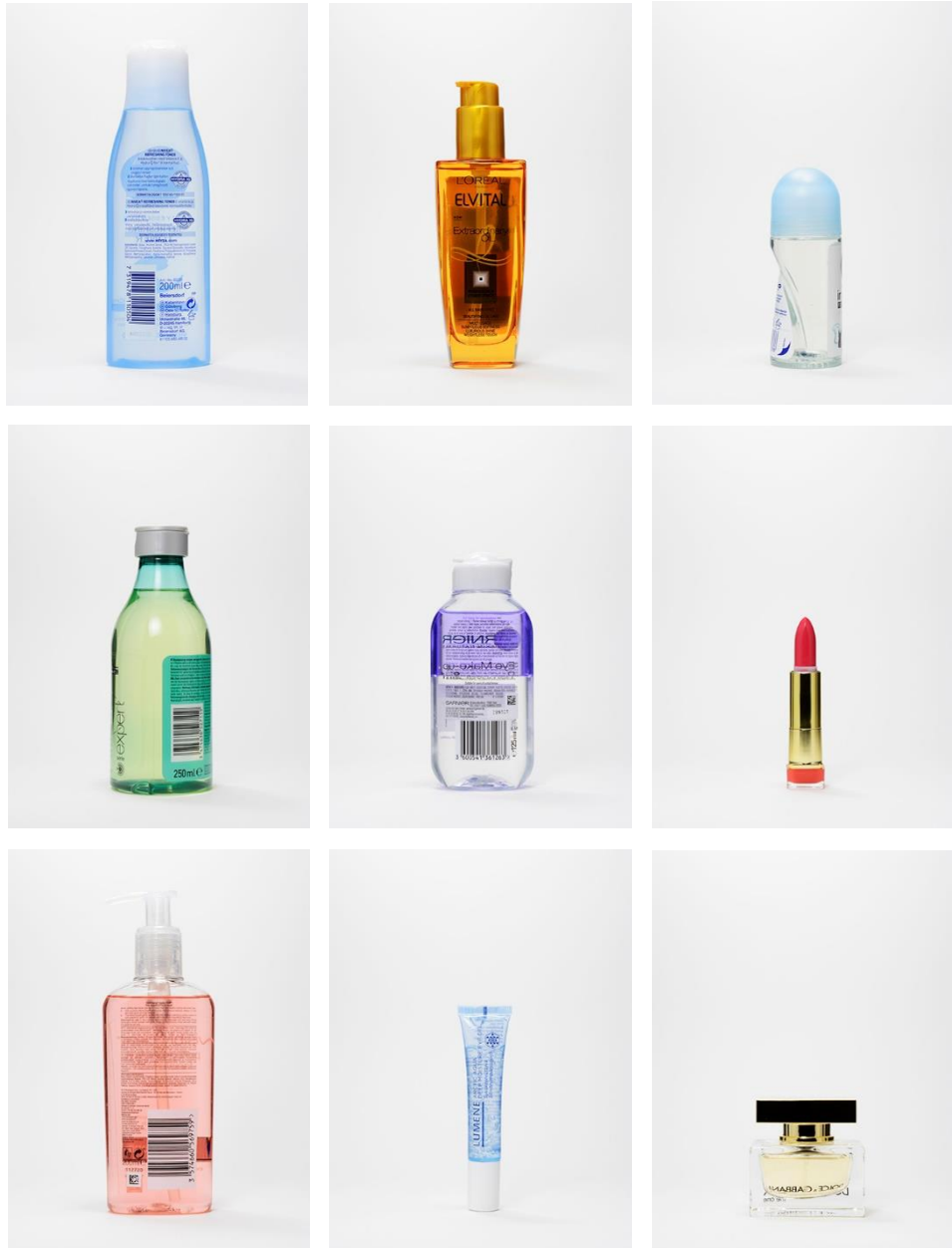
asioita. Tunnen tarvetta hallita luovaa prosessia. Siksi pohdin teosideoitani pitkään ja teen tarkkoja suunnitelmia teoksen valmistamiseksi. Hallitsemisen taustalla on tarve tietää, mitä seuraavaksi tapahtuu, jotta osaan toimia oikein ja siten välttää virheen tekemisen. Pyrkimykseni kontrolloida kaikkea johtaa helposti työskentelyn aloittamisen lykkäämiseen, koska en tiedä tarkalleen, mitä tapahtuu tai miten voin tehdä jonkin asian täydellisesti. Viivyttelyminen kuvaakin hyvin taiteellista työskentelyäni.

Hyvänä esimerkkinä viivyttelystäni toimii kosmetiikkatuotteiden kuvausprojektini, jonka aloitin syksyllä 2016. Valokuvaan kosmetiikkatuotteitani (kuva 3) päivittäin noin kuuden kuukauden ajan. Tarkoitukseni on dokumentoida tuotteiden käyttöäni ja esittää se *stop-motion*-animaationa. Valokuvaaminen tai animaation tekeminen ei ole minulle ennuudestaan kovin tuttua, sillä en ole opiskellut valokuvaamista tai animointia. Tästä syystä tähän taiteelliseen prosessiin on liittynyt paljon asioita, joita en hallitse, vaan minun on täytynyt perehtyä uusiin tekniikoihin.

Viivyttely ei juonnu pelkästään pyrkimyksestä hallita asioita, vaan myös halusta työskennellä tunnollisesti asioita viimeistellen. Haapasalo mieltää perfektionistin nimenomaan ylittunnolliseksi, joka viimeistelee asioita loputtomiin. Tästä syystä työt saattavat valmistua hitaasti.²⁸ Tämän kuvausprojektin aloittamiseen kului aikaa useita kuukausia, vaikka olisin voinut käynnistää sen huomattavasti nopeamminkin. Olen käyttänyt paljon aikaa oikeanlaisen studion rakentamiseen muun muassa valaistuksen ja kamerajalustan vaihtamisen osalta, jotta kuvat kosmetiikkatuotteista näyttäisivät ammattilaisen ottamilta. Tähän liittyy Haapasalon näkemys siitä, että perfektionisti ”haluaa olla mestari vasta-alkajanakin”²⁹. Se kuvaa minua hyvin, sillä haluan yltää ammattivalokuvaajan tasolle, vaikka en ole opiskellut valokuvausta. Valokuvat eivät kuitenkaan aivan yllä siihen, joten olen sortunut viimeistelemään studiota loputtomiin.

²⁸ Syrjälä 2016.

²⁹ Syrjälä 2016.



Kuva 3. Luonnoskuvia kuluvista kosmetiikkapurkeista, digitaalinen kuva, 2016.

Tässä luvussa olen tuonut esiin, miten perfektionismini aiheuttaa ongelmia luovuudelleni. Alituinen tarve tehdä taidetta hyvin ja oikein sekä pakonomainen vimma hallita taiteellista prosessia sulkee pois mahdollisuuden toimia taiteilijana itselle hedelmällisellä ja merkityksellisellä tavalla. Tällainen suhtautuminen taiteelliseen työskentelyyn estää työskentelyn kokemisen mielekkäänä sekä virheiden näkemisen oivalluksina ja keskeneräisyyden mahdollisuuksina. Perfektionismini ei anna tilaisuutta hyväksyä virheet ja keskeneräisyys osaksi itseäni ja taidettani. Viivyttelyminen ja lamaantuminen tyrehtyttävät luovan prosessin, mikä ei vie minua taiteilijana eteenpäin, vaan jään pysähtyneisyyden tilaan.

Perfektionismi voi kuitenkin toimia eteenpäin vievänä voimana. Edellä käsitelin perfektionismin haitallisia puolia, mutta täydellisyyden tavoittelussa on myös myönteisiä vaikutuksia. Hyvä perfektionismi toimii kunnianhimon ja se asettaa korkeitakin vaatimuksia suorituksille, mutta ihminen ymmärtää olevansa arvokas ilman täydellisyyden tavoittamistakin. Haitallisessa perfektionismissa sen sijaan ihmisen itsetunto on kiinni suorituksissa ja niissä onnistumisessa.³⁰

Pidän perfektionistisia piirteitäni myös hyödyllisinä taiteellisessa työskentelyssäni. Esimerkiksi tunnollisuus sitouttaa minua taiteelliseen projektiin ja sen loppuun saattamiseen. Huolellisuuteni edistää hyvän lopputuloksen saavuttamisessa ja asioiden ennakointi auttaa arvioimaan taiteellisessa prosessissa eteen tulevia haasteita tai tilanteita. Näen tällaiset ominaisuudet hyödyllisinä esimerkiksi yhteistyötilanteissa, joita voin kohdata taiteen ammattilaisena. Arvelen kuitenkin, että perfektionismissani korostuu tällä hetkellä luovuuttani rajoittavat tekijät. Siksi haluaisin voida pehmentää perfektionismin vaikutuksia taiteelliseen työskentelyyni. Tällöin antaisin tilaa uuden oppimiselle ja taiteilijana kehittymiselle. Lisäksi voisin nähdä itseni taiteilijana arvokkaana keskeneräisyydestäni huolimatta.

³⁰ Syrjälä 2016.

EMOOTIOT

Taiteellista työtä rajoittavat pelot

Kiltteyttäni ja perfektionismiani tarkastellessani olen huomannut, että oikein olemistani määrittää voimakkaasti pelko. Aiemmin kerroin tarpeestani kuulua joukkoon, saada hyväksyntää ja arvostusta muilta. Tämä tarve kääntyy peloksi siitä, että en saavuta muiden arvostusta ja hyväksyntää, ja sen seurauksena minut hylätään. Hylkäämisen pelko on voimakas ja määrittää taiteen tekemistäni. Pelkään, etten riitä enkä kelpaa sellaisena kuin olen. Pelkään, että muut huomaavat huonommuuteni ja sen seurauksena paheksuvat minua ja tekemääni taidetta. Pelkään, että muut kääntävät minulle selkänsä ja jättävät minut yksin. Valtavaaran³¹ mukaan hylkäämisen pelko saa kiltin suorittajan uskomaan, että vain miellyttämällä ja suorittamisella voi olla jonkin arvoinen. Niinpä olenkin oppinut tavoittelemaan täydellisyyttä ja olemaan kiltti.

Taiteen kentällä taiteilija voi joutua hylkäämisen kohteeksi. Karhu³² esittää yhtenä taideinstituutioiden vallankäytön muotona eristämisen, jonka avulla taideinstituutiot voivat jättää yksittäisen taiteilijan, taiteilijaryhmän tai kokonaisen taiteellisen suuntauksen ”instituutioiden tuoman julkisuuden ja voimavarojen käytön ulkopuolelle”. Tällöin nämä jäävät vaille arvostusta. Eristäminen voi tapahtua tietoisena vähättelynä tai tiedostamattomana ulkopuolelle sulkemisena. Karhu viittaa tiedostamattomalla eristämällä taideinstituutiossa toimivien henkilöiden käsitykseen hyvästä ja arvokkaasta taiteesta sekä taiteilijan oikeanlaisesta ”sosiaalisesta habituksesta”. Nämä sisäistetyt käsitykset vaikuttavat henkilöiden tapaan tehdä päätöksiä taideinstituutioissa. Eristäminen vaikeuttaa tai jopa estää esimerkiksi yksittäisen taiteilijan mahdollisuuksia toimia taiteen ammattilaisena.

Kuvataiteen opiskelijana olen vasta astumassa taidemaailmaan, joten pelko eristämiseni taideyhteisön ulkopuolelle ei ole niin konkreettinen. Koen kuitenkin, että taiteen kentällä tapahtuva taiteen ja taiteilijoiden arvottaminen luo suuria haasteita tällaiselle kiltille

³¹ Valtavaara 2003, 76.

³² Karhu 2007, 184–185.

ja täydellisyyteen pyrkivälle aloittelevalla ammattitaiteilijalle. Hylkäämisen pelkoni vuoksi olen vaarassa joutua liiallisen kiltteyden ja perfektionismin ansaan, mikä voi johtaa taideinstituutioiden miellyttämiseen täyttämällä niiden odotuksia hyvästä ja arvokkaasta taiteesta ja taiteilijuudesta. Mielestäni Valtavaaran³³ kuvaama kiltin uskomus siitä, että hän on vaarassa ”tulla hylätyksi, jos ei täytä ympäristön toiveita”, perustelee tällaista toimintatapaa. Hän huomauttaa, että muiden miellyttäminen ja myötäileminen johtavat kuitenkin itsensä hylkäämiseen. Olen tästä samaa mieltä, sillä taiteen tekeminen on mielekästä ja antoisaa silloin, kun työskentelee omista lähtökohdistaan käsin eikä ulkoisten ohjeiden mukaan. Taideinstituutioiden miellyttäminen olisi juuri ulkoapäin ohjautuvaa toimintaa, mikä luultavasti johtaisi itselle epätyytyttävään tapaan toimia taiteilijana.

Hylkäämisen pelko hahmottuu luovassa prosessissani johdannaispelkoina, kuten epäonnistumisen ja paljastumisen pelkoina. Valtavaara³⁴ myös katsoo kiltillä suorittajalla olevan useita pelkoja. Hän mainitsee muun muassa epäonnistumisen, epätäydellisyyden ja virheiden pelot, joita tunnistan itsessäni olevan. Pelkään, että minulla ei ole persoonallista kädenjälkeä tai omintakeista tapaa ajatella asioita enkä siten onnistu tekemään omaperäistä ja kiehtovaa taidetta. Pelkään, etten osaa piirtää, maalata tai editoida taidokkaita teoksia, vaan teen liian pitkäksi vääristyneitä kasvoja tai klaffivirheitä. Tuntuu siltä, että pelko epäonnistumisesta ulottuu minuuteen, jolloin virhe kuvaa minun persoonani: olen huono, olen taitamaton, olen tyhmä.

Kasvatustieteen professori Markku Niemivirran tutkimus lasten ja nuorten asennoitumisesta oppimiseen ja koulutyöhön osoitti, että on kahdenlaista suhtautumista virheisiin ja epäonnistumisiin. Yksiä virheet eivät paljoa hetkauta ja toisia ne ahdistavat suuresti. Jälkimmäiseen suhtautumistapaan liittyy näkemys siitä, että menestyminen koulutehtävissä riippuu kyvykkyyden sijasta ahkeruudesta. Virheistä ahdistuvat mieltävät virheen merkiksi omasta kehnoudesta, mikä johtaa lannistumiseen uudelleen yrittämisen sijaan. Niinpä he eivät yritä enemmän, vaan mieluummin luovuttavat.³⁵ Mielestäni epäonnistumisen pelkoni ilmenee juuri tällä tavoin. Kun uskon olevani huono, on vaikea yrittää uu-

³³ Valtavaara 2003, 76, 92.

³⁴ Valtavaara 2003, 76.

³⁵ Puttonen 2011.

delleen epäonnistumisen jälkeen. Tällainen suhtautuminen rajoittaa taiteellista työskentelyäni, sillä luova prosessini keskeytyy periksi antamisen seurauksena enkä kykene työskentelemään pitkäjänteisesti.

Epäonnistuessani pelkään sitä, että huonommuuteni, taitamattomuuteni tai tyhmyyteni paljastuu muillekin. Mielestäni paljastumisen pelkoni vastaa Valtavaaran³⁶ nimeämää kasvojen menettämisen pelkoa. Estääkseen paljastumasta osaamattomaksi tai tyhmäksi kiltti pyrkii selviytymään yksin eikä pyydä mielellään neuvoa tai apua muilta. Näin hän onnistuu salaamaan sen, ettei osaa tai tiedä kaikkea. Tällaisella toimintatavalla onnistun kätkemään puutteitani, mutta mielestäni se toimii yhteen kuulumisen tarvettani vastaan. Yksin puurtaminen ja itsekseen selviäminen eristävät minua muista. Mielestäni myös muiden miellyttäminen omien virheiden ja puutteiden peittämisen rinnalla on näennäisesti estänyt hylkäämisen pelkoni toteutumisen. Huolimatta siitä, että olen elämäni aikana oppinut turvautumaan kiltteyteen ja perfektionismiin, tunnen yhä olevani vailla yhteyttä muihin. Tunnen yhä olevani vailla hyväksyntää ja arvostusta.

Mielestäni eristäytyminen ja ulkopuolisuuden kokeminen kaventavat mahdollisuuksiani kasvaa taiteilijana. Kirjailija ja psykiatri Claes Andersson kuvaakin, että kasvamme ihmiksi ollessamme vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Hän kiteyttää vuorovaikutuksen merkityksen seuraavasti:

”... emme ole olemassakaan ilman yhteisöä, ilman muita ihmisiä. Kaikessa yksilöllisyydessämme olemme ennen kaikkea kollektiivin osa; ihmiskunnan, yhteiskunnan, yhteisön ja lähiperheemme osa.”³⁷

Valtavaaran³⁸ mukaan yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden syyt juontuvat pyrkimyksestä luoda yhteys muihin tekemisten kautta eikä siten, että olisi vain oma itsensä. Yhteyden luominen muihin siis onnistunee olemalla aito itsensä.

Hylkäämisen pelon rinnalla on toinen vahva pelko, joka nivoutuu epäonnistumisen pelkoon. Tämä pelko on tuntemattoman pelko. Andersson³⁹ mieltää kirjoittamisen vimman

36 Valtavaara 2003, 77–78.

37 Andersson 2002, 20.

38 Valtavaara 2003, 106.

39 Andersson 2002, 40, 42–43, 53.

ja vastusten – kirjoittamisen ambivalenssin – juontuvan siitä, että tuntemattoman kohtaaminen aiheuttaa yhtäaikaaisesti pelkoa ja nautintoa. Hänelle tuntematon merkitsee sukellusta pimeisiin syövereihin, joilla hän viittaa demonisiin ja kaikkivoipaisiin voimiin, joita kaikilla ihmisillä on. Nämä voimat kumpuavat varhaisista muistoista äidin kohdussa olemisesta, syntymästä ja lapsen kaikkivoipaisuuden kokemuksista. Varhaisessa hoivasuhteessa lapsen kaikkivoipaisuuden kokemus suojelee lasta hylkäämiseltä ja vahingoittumiselta. Andersson on vakuuttunut siitä, että kirjoittajan tulisi päästä yhteyteen näihin itsessä piileviin voimiin, jotta voisi luoda kirjoituksiinsa jotain ainutlaatuista ja oleellista. Hän mieltää, että kirjoittajaksi ryhtyminen on jo sinällään hyppy tuntemattomaan, mutta yhteyden saaminen demonisiin ja kaikkivoipaisiin voimiin tapahtuu vain harvoin. Kun yhteys syntyy, Andersson kuvaa sitä onnen ja täyttymyksen tilaksi.

Luulen, että kokemukseni tuntemattoman pelosta ei ole ulottunut mieleni syvyyksiin. Mielestäni tuntemattoman pelkoni liittyy perfektionismissani ilmenevään kontrollin tarpeeseen. Taiteellisessa työskentelyssäni tämä ilmenee ennakoituna ja luovan prosessin hallitsemisena, joilla pyrin välttämään virheiden tekemistä. Jos en hallitse prosesseja tai tiedä tulevaa, en voi estää epäonnistumistani tai väärin tekemistäni. Vaikuttaa siltä, että uskon kontrollin menettämisestä seuraavan epäonnistuminen onnistumisen sijaan. Andersson tuntuu kuitenkin ajattelevan, että tuntemattomaan sukeltaminen on sekä pelottavaa että kiehtovaa. Minulle se vaikuttaa olevan yksinomaan pelottavaa.

Anderssonin kuvaama kaikkivoipaisuuden kokemus viittaa *flow*-tilaan, jota hän kutsuu ”virraksi” tai ”inspiraatioksi”⁴⁰. Tuntuu siltä, että tuntemattoman pelkoni saattaa estää *flow*n kokemisen, sillä pelkoni ohjaamana tulen torjuneeksi tuntemattoman läsnäolon luovassa prosessissani. Taiteellinen työskentelyni ei ole ollutkaan kovin mielekästä enkä ole juuri kokenut *flow*-tilaa. Olen jopa miettinyt, olenko sitä koskaan kokenutkaan. Uskon, että tuntemattoman pelkoni vaikuttaa juuri luovan prosessin hallitsemisen kautta siihen, että en koe taiteellista työskentelyäni nautinnolliseksi. Samalla ehkäisen virheiden tapahtumista ja sitä kautta uuden oivaltamisen. Tässä mielessä taiteellinen työskentelyni ei ole kantavalla pohjalla, sillä nautinnon ja mielekkyyden puuttuminen ei kannusta syventymään luovaan prosessiin ja sattumien uupuminen ei johda uuden oivaltamiseen.

40 Andersson 2002, 45.

Tässä luvussa olen tarkastellut, millä tavoin hylkäämisen ja tuntemattoman pelkoni vaikuttavat taiteelliseen työskentelyyni. Hylkäämisen pelkoni ohjaa minua muiden miellyttämiseen kiltteyden ja perfektionismin välityksellä. Muiden miellyttäminen kuitenkin vaikuttaa johtavan itselleni epätydyttävään taiteelliseen työskentelytapaan, koska tekemisen lähtökohdat eivät kumpua minusta itsestäni. Hylkäämisen pelkoon liittyvä epäonnistumisen pelkoni heikentää kykyäni syventyä taiteelliseen työskentelyyni, sillä virheet ja epäonnistumiset saavat minut helposti luovuttamaan. Toisaalta pelkään paljastuvani epätäydelliseksi, jolloin pyrin selviytymään omillani ja salaan itsessäni näkemiäni puutteita. Tämä johtaa eristäytymiseeni, jolloin jään vaille rakentavaa vuorovaikutusta esimerkiksi opettajien ja opiskelijatovereideni kanssa. Ilman yhteyttä muihin minun on vaikea kehittyä taiteellisessa työskentelyssäni. Tuntemattoman pelkoni sen sijaan saa minut hallitsemaan luovaa prosessiani, jolloin tulen estäneeksi sattumien tapahtumisen eli uuden oivaltamisen ja torjuneeksi nautinnon kokemisen. Tämä johtaa taiteellisen työn epämielkkyyteen, ja siten se voi aiheuttaa luovan prosessin välttelemistä.

Taiteilijana olemista kahlitseva häpeä

Itsetutkiskelun myötä olen havainnut, että pelkojeni – erityisesti hylkäämisen pelkoni – taustalla vaikuttaa häpeä. Aiemmin mainitsin pelkääväni, että huonommuuteni paljastuu muille enkä riitä tai kelpaa sellaisena kuin olen. Olen pyrkinyt kiltteydelläni ja perfektionisillani tekemään ja olemaan oikein välttääkseni väärin tekemisestä syntyvän häpeän. Niinpä häpeä on pelkojen kautta myös kiltteyteni ja perfektionismini takana. Mielestäni häpeäni kätkeytyy edellä esitettyihin pelkoihini ja kokemuksiini. Ne kielivät siitä, miten suhtaudun itseäni kohtaan. Tunnun näkeväni itseni pohjimmiltaan vaillinaisena. Kiltteyttä käsittelevässä luvussa toin esiin ”en ole tarpeeksi” -asenteeni, mikä mielestäni ilmentää vaillinaisuuden kokemustani. Riittämättömyyteni ilmenee taiteilijuuteeni liittyen muun muassa seuraavina tuntemuksina: *en ole tarpeeksi taitava, en ole tarpeeksi omaperäinen, en ole tarpeeksi älykäs, en ole tarpeeksi kiinnostava enkä ole tarpeeksi luova*. Teologi Ben Malinen⁴¹ esittää, että häpeästä käytetään usein kiertoilmaisuja, sillä häpeästä

⁴¹ Malinen 2010, 12–13, 16.

puhuminen voi olla tuskallista tai sitä ei tunnisteta. Hän mainitsee kiertoilmaisista esimerkkinä riittämättömyyden, kelpaamattomuuden, huonommuuden ja epäonnistumisen. Nämä ovat termejä, joilla olen kokemuksiani kuvannut aiemmissa luvuissa.

Malisen⁴² mukaan häpeän tunne viriää juuri siitä, kun ihminen ”kokee itsensä epäonnistuneeksi ja sen seurauksena riittämättömäksi ja kelpaamattomaksi”. Tämä kokemus koskettaa minuutta kokonaisvaltaisesti. Reenkola⁴³ ymmärtää häpeän samalla tavoin ulottuvan koko minuuteen. Hän kuvaa häpeää kipeäksi tunteeksi, joka syntyy silloin, kun ihminen tulee torjutuksi paljastaessaan minuuttaan. Minuuden paljastaminen merkitsee sisäisten halujen ja toiveiden näyttämistä ja ilmaisemista eli haavoittuvana olemista. Torjutuksi tuleminen on ihmisen kokemus siitä, ettei hän kelpaa eikä ole rakastettu sellaisena kuin on.

Reenkola⁴⁴ jaottelee häpeää sisäsyntyiseksi ja ulkosyntyiseksi. Ulkoinen häpeä liittyy muiden ihmisten tekoihin, kuten häpäisemiseen, nöyryyttämiseen, pilkkaamiseen ja halveksimiseen. Ulkoinen häpeä syntyy esimerkiksi traumaattisista kokemuksista, jotka ajan myötä voivat muuttua sisäiseksi häpeäksi. Reenkola mainitsee tästä muutoksesta esimerkkinä lapsen kehitykseen liittyvät varhaiset pettymykset, joissa vauva kokee häpeää äidin reagoimattomuudesta hänen tarpeisiinsa. Häpeän sisäistyminen tapahtuu lapsen psyykkisessä työssä, jossa hän muokkaa kokemuksiaan ja antaa niille uusia merkityksiä. Malinen huomauttaa, että häpeä ei synny pelkästään ihmisen omista kokemuksista, vaan siihen vaikuttaa lisäksi ympäröivän yhteiskunnan historia ja kulttuuri. Hän kirjoittaa seuraavasti:

”... uskomukset, tavat ja arvot vaikuttavat ... siihen, millaiset asiat aiheuttavat häpeää ja kuinka voimakkaana häpeä koetaan.”⁴⁵

Reenkolan mukaan sisäinen häpeä on seurausta sisäisestä ristiriidasta, joka on muodostunut minäihanteiden ja todellisen minän välille. Jos ihminen ei koe saavuttavansa

⁴² Malinen 2010, 12–13.

⁴³ Reenkola 2014, 12.

⁴⁴ Reenkola 2014, 12–13, 27, 227.

⁴⁵ Malinen 2010, 19.

ihanteitaan tai ei kykene toimimaan niiden mukaisesti, tavoittamattomat ihanteet mahdollistavat häpeän muodostumisen. Kun ihminen tuntee, ettei ole omien ihanteidensa mukainen, hän alkaa halveksua itseään. Uskon, että häpeäni on luonteeltaan enimmäkseen sisäsyntyistä, sillä minäihanteiden ja minuuteni välillä on kuilu. Olen vaillinainen suhteessa ihanteisiini. Häpeästä on tullut osa minuuttani ja siten se väistämättä vaikuttaa taiteilijuuteenikin esimerkiksi edellä esitettyjen ”en ole tarpeeksi” -kokemusten muodossa.

Reenkolan⁴⁶ mukaan ”häpeä voi tarkoittaa myös ennakoivaa ahdistusta vaarasta joutua nöyryytetyksi tai halveksunnan kohteeksi”. Tähän liittyy olennaisesti muiden katse ja siten yleisö. Reenkola kirjoittaa ”sisäisestä silmästä”, joka arvioi minuutta ja joka sijoitetaan tavallisesti yleisöön. Häpeän yhteydessä tämä silmä voi olla ankara tai halveksuva. Kun ankara katse sijoitetaan yleisöön, oletettu katsoja näyttäytyy pilkkaavana ja naureskelevana. Katse paljastaa hävettävän asian, ja siten häpeä synnyttää tarpeen piiloutumiseen ja häpeän salaamiseen.

Reenkolan kuvaus ”sisäisestä silmästä” nivoutuu kokemukseeni sisäisestä arvostelevasta katseestani, joka on vaativa ja halveksuva ja joka kääntyy oletukseksi, miten muut minua katsovat. Sisäinen arvosteleva katseeni voisikin viitata siihen, että häpeäni ilmenee nöyryytystä ennakoivana, kuten Reenkola esittää. Tunnenkin ahdistusta silloin, kun esittelen teosideoitani ja keskeneräisiä tai valmiita teoksiani muille. Esimerkiksi kolmannen vuoden keväällä esittelin puunveistokurssin kritiikissä teokseni (kuva 4), jota en ollut saanut valmiiksi kurssin aikana. Veistoksen puuosa oli viimeistelty, mutta siitä puuttui yksi tärkeä elementti. Tarkoitukseni oli liittää puiseen vulvaan puiden juurista tehtyjä napanuoria. Ilman napanuoria työstäni ei olisi saanut kokonaiskuvaa. Juuri ennen kritiikki-tilaisuutta päätin leikata käsipyyhkeistä suikaleita, jotka hahmottaisivat napanuoria, ja liittää ne vulvaan. Työn keskeneräisyyden ohella aiheen arkaluontoisuus herätti minussa ahdistusta siitä, miten teokseni nähdään ja miten minua arvioidaan taiteen tekijänä. Pelkäsin paljastuvani huonoksi, kelpaamattomaksi.

⁴⁶ Reenkola 2014, 13, 30–31.



Kuva 4. *Napanuora-aiheen visualisointi, puu ja kangas, 2016.*

Myös Malinen⁴⁷ katsoo häpeään liittyvän pelkoa jonkin hävettävän asian esimerkiksi virheiden, epäonnistumisen, todellisten tunteiden tai persoonallisuuden paljastumisesta. Tämä voi ilmetä pyrkimyksenä hallita tunne-elämää. Malisen mukaan häpeä koetaan epämiellyttävänä ja kipeänä tunteena, joten ihminen helposti torjuu tätä tunnetta. Torjuminen perustuu häpeäntunteen välttämiseen tai lieventämiseen, mikä ilmenee muun muassa vetäytymisenä, muiden tai itsensä syyllistämisenä ja häpeää herättävien tilanteiden välttelemisenä. Reenkola⁴⁸ mainitsee näiden torjuntamekanismien lisäksi häpeästä piilossa kärsimisen, pyrkimisen toimia häpeästä huolimatta, häpeän kieltämisen ja häpeän kääntämisen toisen häpäisyksi. Nämä muuntuvat luonnehdinnoiksi siitä, että ihminen on häpeävä, kehtaaja, häpeämätön tai häpäisijä. Tämän luokittelun valossa arvelen olevani piilossa häpeävä, sillä olen torjunut häpeää erityisesti vetäytymisellä. Toisaalta olen syyllistänyt itseäni ja pyrkinyt piilottamaan häpeää täydellisten suoritusten taakse.

Reenkola⁴⁹ kuvaa vetäytymistä tyypilliseksi tavaksi häpeään reagoimiseen. Tässä toimintatapa perustuu häpeällisestä tilanteesta pois vetäytymiseen tai muilta piiloutumiseen. Reenkola luonnehtiikin tätä seuraavasti:

”Häpeävä haluaisi olla näkymätön ja välttää katsotuksi joutumista, päästä pois toisten katseilta.”

Hänen mukaan häpeä vaikeuttaa subjektina, toimijana olemista ja rajoittaa elämää muun muassa yksinäisyyteen vetäytymisen vuoksi. Mielestäni vetäytyminen on kiltteyteni taustalla, sillä kilttinä pyrin olemaan väritön, hajuton ja mauton eli mahdollisimman huomaamaton. Pyrin toimimaan oikein, jolloin voin välttää väärin olemisesta viriävää häpeää. Valtavaara⁵⁰ nimeää yhdeksi kiltin peloista näkyväksi tulemisen, mihin tuntuu liittyvän hävettävän paljastuminen. Kiltti pelkää menettää malttinsa, mikä osoittaisi kykenemättömyyttä hallita itseään ja tunteitaan. Tämä liittyy Malisen näkemykseen tarpeesta hallita tunne-elämää hävettävän paljastumisen estämiseksi.

⁴⁷ Malinen 2010, 16–17, 142.

⁴⁸ Reenkola 2014, 159.

⁴⁹ Reenkola 2014, 160.

⁵⁰ Valtavaara 2003, 78.

Piilossa häpeämiseni ei tunnu sopivan kuvataiteilijan ammatinvalintaani, sillä taiteilijana oleminen on suurelta osin näkyvää. Kuvataiteilija Mikko Paakkola⁵¹ kiteyttää, että taiteilija on olemassa vain teostensa kautta. Mielestäni tämä merkitsee juuri sitä, että kuvataiteilijuuteen liittyy keskeisenä osana näkyvänä oleminen. Taiteilijan ammatissa näkyvyys on monitasoista. Yhtäältä taiteilija hakee apurahoja, näyttelyaikoja ja residenssijaksoja, jolloin näkyvänä oleminen on epäsuoraa ja osoitettu vain pienelle osalle taiteenkentän toimijoita. Toisaalta taiteilija tekee yhteistyötä kollegojen ja yhteisöjen kanssa, pitää näyttelyitä ja on esillä taiteilijatapaamisissa. Tällöin näkyvänä oleminen on suoraa ja voi koskettaa laajemmin taiteenkentän toimijoita, kuten yleisöä. Lisäksi taiteilija voi olla näkyvänä verkossa muun muassa sosiaalisen median ja omien kotisivujen välityksellä. Piilossa häpeäminen ei johda vuorovaikutukseen taidemaailman kanssa, saati yhteyteen yleisön kanssa, sillä silloin ei välttämättä tule uskaltaneeksi olla esillä edellä esitetyillä tavoilla. Niinpä piiloutuminen voi jopa estää ammattitaiteilijana toimimisen.

Reenkolan⁵² mukaan hyökkäys itseä kohtaan ilmenee itsekritiikkinä, itsensä vähättelynä ja mitätöintinä. Tällä tavalla toimiessaan ihminen kääntää vihan ja halveksunnan omaa minuuttaan kohtaan. Tämä ilmenee muun muassa riittämättömyyden, epätäydellisyyden ja tyhmyyden tuntemuksina. Mielestäni itsekritiikki on vahvasti läsnä perfektionismissani ja sitä kautta myös luovassa prosessissani – usein rajoittaen luovuuttani. Kilttinä vähätelen ja jopa mitätöin itseäni, ja siksi en kykene rohkeasti tuomaan esiin mielipiteitäni, ideoitani ja teoksiani. Toisaalta myös täydellisyyden tavoittelulla voin vähätellä ja mitätöidä itseäni, sillä arvostelen itseäni ja tekemisiäni ja samalla pyrin peittämään riittämättömyyttäni ja epätäydellisyyttäni. Reenkola⁵³ mainitseekin täydellisten suoritusten olevan keino hävettävän, kuten juuri riittämättömyyden ja epätäydellisyyden, kompensointiin.

Edellä esitetyt luonnehdinnat häpeästä liittyvät Reenkolan tuhoavan häpeän ja Malisen kahlitsevan häpeän käsitteeseen. Molemmat käsitteet viittaavat siihen, että häpeä kahlitsee ja turmelee minuutta ja elämää. Reenkola⁵⁴ kirjoittaa:

⁵¹ Kohti kansainvälistyvää taiteilijuutta -seminaari 22.4.2016.

⁵² Reenkola 2014, 161.

⁵³ Reenkola 2014, 163.

⁵⁴ Reenkola 2014, 159.

”... häpeä estää ihmistä olemasta oman elämänsä päähenkilö; se estää häntä ... puhumasta puolestaan, ajamasta omaa etuaan itsensä kannalta parhain päin ja saamasta tyydytystä toiminnastaan.”

Häpeäni vaikutukset taiteilijana olemiseen kiteytyvät näihin sanoihin. Häpeäni ilmenee riittämättömyyden ja kelpaamattomuuden kokemuksina. Erityisesti perfektionismiini liittyvä itsekriittisyys väheksyy ja mitätöi taiteilijuuttani. Tämä heijastuu kyvyttömyytenä ilmaista rohkeasti taiteellisia näkemyksiäni ja työskennellä niiden edellyttämällä tavalla. Koen, etten häpeäni vuoksi osaa olla omalla tavallani kuvataiteilija enkä ole kykenevä nauttimaan taiteellisesta työskentelystäni. Häpeäni aiheuttaa vetäytymisen ja hävettävän salaamisen, mikä liittyy sekä kiltteyteeni että perfektionismiini. Tämä johtaa eristäytymiseen ja epäaitoon vuorovaikutukseen. Epäaito yhteys esimerkiksi kollegojen tai yleisön kanssa heikentää mahdollisuuksiani kehittyä taiteilijana ja voi pahimmillaan johtaa ammattitaiteilijana toimimisen estymiseen.

Kuten edellä esitän, häpeä voi esiintyä tuhoavana tai kahlitsevana, mutta se ei ole tunteen ainoa tarkoitus. Reenkola⁵⁵ näkee häpeän olevan rakentava ja suojaava silloin, kun se esiintyy lievänä. Ihminen kaipaa yksityisyyttä, jolloin häpeä turvaa liialliselta paljastumiselta ja tirkistelyltä. Näin ollen häpeä varjelee minää liialta tunkeutumiselta ja antaa suojan intimitteetille. Toisaalta häpeä edistää ihmisen sopeutumista yhteiskuntaan. Häpeä estää itsekkäiden halujen toteuttamista ja edistää siten niiden kontrollointia ja muiden huomioimista.

Uskon, että taiteen opiskeleminen on alkanut murtaa häpeääni. Edellä kuvasin kritiikkitalaisuutta, joka herätti minussa ahdistusta. Ahdistuksesta huolimatta rohkenin esitellä keskeneräisen teokseni ja puhua itselleni arkaluontoisesta aiheesta. Voi olla, että muutun hiljalleen piilossa häpeävästä kehtaajaksi tai jopa häpeämättömäksi. Reenkola⁵⁶ mainitseekin, että muun muassa kuvataiteilijat voivat tarvita häpeämättömyyttä, jotta voivat taiteessaan esittää asioita rohkeasti. Uskon, että tarvitsen kuitenkin häpeää kuvataiteilijana toimiessani. Ammentaessani teosideoita henkilökohtaisesta elämästäni on tärkeää pitää huolta myös yksityisyydestäni.

⁵⁵ Reenkola 2014, 186.

⁵⁶ Reenkola 2014, 168.

USKOMUS

Minä olen paha

*Minulla on pinta,
jota olen hionut pitkään virheettömäksi.
Kiillottanut sitä niin,
että se heijastelee kaikkien muiden kasvoja paitsi minun omiani.*

Nyt siihen on tullut pieniä tummia halkeamia.

*Pelkään,
että pintani murtuu ja laajenevista halkeamista valuu ulos mätää.
Pelkään,
etten voi enää sitä estää ja tulen kokonaan näkyviin.*

Se tumma mätä olen minä.

Minä olen iljettävä.

Minä olen paha.

LOPUKSI

Lapsuudessani yksi lempisaduistani oli *Taikurin kissa*. Tarinan päähenkilönä on kissa, joka tuntee olevansa pelkkä nolla. Taikuri kysyy, mikä kissa haluaisi olla, ja loihtii kissan muun muassa jänikseksi, merimieheksi ja mehiläiseksi. Kissa ei ole tyytyväinen mihinkään taikurin ratkaisuihin ja lopulta taikuri muuttaa kissan takaisin omaksi itsekseen. Sadussa kissa oppii ymmärtämään, että omana itsenään oleminen onkin kaikkein parasta.⁵⁷ Lapsena sadussa huvittivat taikurin taikomat hullunkuriset hahmot, jotka eivät laisinkaan sopineet kissalle. Silloin en juuri kiinnittänyt huomiota sadun opetukseen, vaikka olin iloinen sadun onnellisesta lopusta. Nyt näin aikuisena ja kuvataiteen opiskelijana tämä opetus tuntuu kuitenkin ajankohtaiselta. Olen tullut siihen johtopäätökseen, että minun olisi hyväksyttävä itseni niin taiteen tekijänä kuin ihmisenä yleensäkin.

Aiemmissa luvuissa kartoitin, miten pyrin saavuttamaan muiden hyväksyntää ja arvostusta, jotta pääsisin yhteyteen muiden kanssa. Muiden miellyttäminen kiltteyden ja perfektionismin avulla on johtanut ulkokohtaiseen oikein tekemiseen. Samalla olen kuitenkin toiminut itseäni kohtaan väärin. Olen sivuuttanut tahtoni ja tunteeni, olen pistänyt itseni ahtaalle mahdottomien vaatimusten edessä, olen antanut peloille ja häpeälle valtaa määrittää minuuttani ja elämäni. Toisaalta oikein oleminen ja tekeminen eivät kuitenkaan ole johtaneet haluttuihin tuloksiin: aitoihin yhteenkuuluvuuden, hyväksynnän ja arvostuksen kokemuksiin. Tästä syystä koen, etten voi jatkaa enää samalla tavalla eteenpäin. Minussa on tapahduttava muutos.

Mielestäni tärkein muutos olisi se, että muiden hyväksynnän tavoittelemisen sijaan hyväksyisin itseni juuri sellaisena kuin olen, kuten taikurin kissa päätyy tekemään edellä esitetyssä sadussa. Yhtäältä se tarkoittaa itseni hyväksymistä haluavana ja tuntevana. Toisaalta se tarkoittaa itseni hyväksymistä epätäydellisenä ja keskeneräisenä. Pohjimiltaan itsensä hyväksyminen merkitsee armollisuutta itseäni kohtaan, jolloin suhtaudun itseeni myönteisesti ja sallin itsessäni erilaiset halut ja tunteet sekä keskeneräisyyden. Tällöin arvostelevan katseen sijaan näenkin itseni hyväksyvällä katseella jopa silloinkin,

⁵⁷ Hawkins & Hawkins 1987.

kun ulkoinen katse on arvosteleva. Tällainen suhtautuminen minuutta kohtaan kertoo vahvasta itsetunnosta.

Aiemmissa luvuissa kuvailin, miten kiltteyteni, perfektionismini, pelkoni ja häpeäni rajoittavat ja kahlitsevat luovuuttani ja taiteilijuuttani. Nämä piirteet ja tunteet ovat kuitenkin osa persoonaani ja siten varsin pysyviä. Näin ollen en voi irtaantua kokonaan näistä ominaisuuksista enkä edes näe sitä tarpeellisena. Mielestäni minulle tekisi kuitenkin hyvää, jos voisin ainakin lieventää kiltteyden, perfektionismin, pelkojen ja häpeän vaikutuksia, jotta voisin tehdä taidetta itselleni hedelmällisellä tavalla ja toimia taiteilijana minuutta rikastuttavasti.

Kiltteydessäni näen ongelmallisena muiden miellyttämisen heidän toiveita ja tarpeita kuunnellen ja täyttäen, sillä se johtaa itseni hylkäämiseen. Tämä aiheuttaa minuuden kätkemistä, epäaitoutta. Valtavaara⁵⁸ kannustaa kilttiä olemaan aito itsensä seuraavin sanoin:

”... olen rehellisesti se mikä olen, en enempää mutten vähempääkään.”

Hänen mielestään kiltti voi tunnistaessaan ja tunnustaessaan olleensa epäaito saavuttaa yhteyden siihen, ”mitä hän oikeasti tahtoo, miltä tuntuu, mitä tarvitsee tai toivoo ja mitä ei”. Tätä kautta kiltti voi omaksua ja hyödyntää juuri hänen persoonassaan ja minuudessaan aitoina esiintyvät ominaisuutensa. Mielestäni taiteen tekemisessä autenttisuus ja itsenä oleminen ovat tärkeitä. Uskon Anderssonin⁵⁹ kokemukseen, että kirjoittaessaan omana persoonallisena, yksityisenä ja avoimena itsenään hän pystyy tuottamaan voimaa ja syvyyttä tekstiinsä ja koskettamaan lukijoitaan.

Pidän täydellisyyden tavoittelussa haitallisena erityisesti sitä, että pyrin välttämään virheitä ja epäonnistumista. Kuvittelen, että vain täydellisellä suorituksella saavutan onnis-

⁵⁸ Valtavaara 2003, 170.

⁵⁹ Andersson 2002, 21.

tumisen. Mielestäni perfektionismini toimii itseään vastaan: en voi saavuttaa onnistumisia, koska en uskalla tehdä virheitä. Valtavaara⁶⁰ mieltää epäonnistumisen osaksi elämää ja näkee virheet mahdollisuuksina uuden oppimiseen, kuten minäkin. Toisaalta hän huomauttaa, että liian kovat tavoitteet voivat estää onnistumisen sellaisissakin asioissa, joissa olisi mahdollisuus onnistua. Tässä mielessä vaativuus itseäni ja tekemisiäni kohtaan ei johda mihinkään. Mielestäni vaadin itseltäni liikaa ja siitä syystä minun olisi hyvä luopua liiallisesta täydellisyyden tavoittelusta. Valtavaara⁶¹ katsoo ratkaisuksi tähän sen, että ”antaa itselleen luvan olla epätäydellinen ja keskeneräinen”.

Reenkola⁶² huomauttaa, että ”on tärkeää sietää ... häpeää, ja ottaa se omakseen”, sillä hänenkin mielestä virheiden tekeminen on osa elämää. Hänen mukaan uuden oppiminen edellyttää häpeän suvaitsemista. Reenkola kehottaa tutustumaan hävettäviin ja pelottaviin asioihin, jotta niiden vaikutusta voisi lieventää. Uskon, että häpeään ja pelkoihin tutustuminen on osa niiden hyväksymisen prosessia. Kun tunnistaa ja tunnustaa itselleen, mikä hävettää ja pelottaa ja mistä syystä, ne voi hyväksyä osaksi minuuttaan ja omaa elämäntarinaa. Itsensä hyväksyminen pelkävänä ja häpeävänä merkitsee haavoittuvana olemista. Opinnäytetyöni on osaltaan ollut tutustumista häpeän ja pelkojen aiheisiin, mutta uskon prosessin olevan vielä alussa.

Itsensä hyväksymiseen liittyy kysymys ”saanko olla minä”, jota Valtavaara⁶³ kehottaakin kiltin kysymään itseltään. Valtavaara vastaa tähän, että saa olla ja kannattaakin olla, sillä muutoin kiltti elää elämäänsä väärinpäin. Mielestäni tämä kysymys vastauksineen tarkoittaa sitä, että näkee itsensä riittävänä. Tämän seurauksena riittämättömyyden kokemus vaihtuu siihen, että tuntee olevansa tarpeeksi. Häpeää käsittelevässä luvussa esitin ”en ole tarpeeksi” -lausahduksia, jotka kääntyvät seuraavanlaisiksi ”olen tarpeeksi” -ilmaisuuksi: *olen tarpeeksi taitava, olen tarpeeksi omaperäinen, olen tarpeeksi älykäs, olen tarpeeksi kiinnostava ja olen tarpeeksi luova*. Mielestäni voin siirtyä itseni väheksymisestä ja mitätöimisestä siihen, että näen itseni arvokkaana ja rakastettavana, sillä minä olen tarpeeksi hyvä.

⁶⁰ Valtavaara 2003, 180.

⁶¹ Valtavaara 2003, 180.

⁶² Reenkola 2014, 159, 228.

⁶³ Valtavaara 2003, 154.

LÄHTEET

Andersson, C. 2002. Luova mieli: kirjoittamisen vimma ja vastus. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Elovirta, A. 1998. Katseen kuviteltu viattomuus. Teoksessa Elovirta, A. & Lukkarinen, L. (toim.) Katseen rajat: taidehistorian metodologiaa. Lahti: Helsingin yliopiston Lahden tutkimus- ja koulutuskeskus.

Hawkins, C. & Hawkins, J. 1987. Taikurin kissa. Suom. Laaksonen, M. Karkkila: Kustannus-Mäkelä Oy.

Kaunis mieli [elokuva]. 2002. Ohj. Howard, R. Yhdysvallat: Universal Pictures.

Karhu, M. 2007. Valta taideinstituutioissa. Teoksessa Jula, J. (toim.) Taiteen etiikka. Turku: Areo-pagus, 181-190.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.

Malinen, B. 2010. Elämää kahlitseva häpeä. Helsinki: Kirjapaja.

Puttonen, M. 2011. Mokaa vaan – ja ota opiksi. Tiede. Viitattu 16.10.2016 http://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/mokaa_vaan_ja_ota_opiksi.

Reenkola, E. 2014. Nainen ja häpeä. 2. painos. Helsinki: Minerva.

Stammeier, J. 2016. Mikä on hyvää taidetta? Lue asiantuntijoiden vinkit nykyaiteen ymmärtämiseen. Kulttuuricoctail. Viitattu 14.10.2016 <http://yle.fi/aihe/artikkeli/2016/02/12/mika-hyvaa-taidetta-lue-taiteen-asiantuntijoiden-vinkit-nykyaiteen>.

Syrjälä, H. 2016. Viivyttelyä, viilausta ja virheiden pelkoa: perfektionismi voi pilata elämän – testaa oletko perfektionisti. HS. Viitattu 15.10.2016 <http://www.hs.fi/elama/a1455077325898>.

Valtavaara, A. 2003. Kiltteydestä kipeät. 2. painos. Helsinki: Kirjapaja Oy.