

OMIN SILMIN

Itsetunnon tukeminen omakuvan avulla

Karvinen Ulla

Opinnäytetyö

Kuvataiteen koulutus
Kuvataiteilija (AMK)

2020

Kuvataiteen koulutus
Kuvataiteilija (AMK)

Tekijä	Ulla Karvinen	Vuosi	2020
Ohjaaja(t)	Eija Rajalin		
Työn nimi	Omin silmin: itsetunnon tukeminen omakuvan avulla		
Sivu- ja liitesivumäärä	37 + 6		

Opinnäytetyössä tutkittiin onko omakuvaamisesta apua itsetunnon ja itsetunte-
muksen kehittämiseen. Tarkoituksena oli etsiä maalaamiselle oikea keino ja läh-
tökohta, joka tukisi itsetarkastelua parhaiten. Tavoitteena oli myös nähdä voiko
omakuvamaalauksen tuottaminen tukea itsetunnon kehittymistä positiivisesti.

Toiminnallisessa opinnäytetyössä tuotettiin omakuvaprojekti, joka sisälsi kaksi öljy-
jyväreillä maalattua erilaista omakuvamaalausta. Omakuvat pohjautuivat valoku-
viin, joita otettiin projektin aikana. Opinnäytetyössä tutkittiin myös omakuvaa ja
sen historiaa sekä itsetuntoa ilmiönä.

Haastavaa oli vain kahden maalauksen tuottaminen projektin aikana. Useiden
maalausten ja piirustusten tuottaminen olisi voinut antaa enemmän materiaalia
tutkimukseen. Tuloksena oli, että omakuvaprojektin tuottamisesta oli hyötyä itse-
tunnolle kehitykselle ja itsetuntemukselle. Projekti auttoi pääsemään tilaan, jossa
sisäisen elämän tarkasteleminen maalaamisen avulla oli mahdollista.

Avainsanat Kuvataide, maalaustaide, omakuva, itsetunto, itsetun-
temus
Muita tietoja Opinnäytetyöhön sisältyy taiteellinen osuus

School of Business and Culture
Degree Programme in Visual Arts
Bachelor of Arts and Culture

Author	Ulla Karvinen	Year	2020
Supervisor	First name Last name		
Commissioned by	Eija Rajalin		
Subject of thesis	Self-Portraiture and Self-Esteem		
Number of pages	37 + 6		

In this thesis it was studied if creating self-portraits would help develop a more positive self-esteem and increase self-knowledge. The aim was to find the right way and starting point for a method that would best support this study.

A self-portrait project was produced. It included two different self-portrait paintings painted in oil paints. The self-portraits were based on two photographs taken during the project. The thesis also studied self-portraiture and its history as well as self-esteem as a phenomenon.

It was challenging to produce only two paintings during the project. The production of several paintings and drawings could have provided more material for the study. The result was that producing a self-portrait project was beneficial for developing self-esteem and self-knowledge.

Key words contemporary art, painting, self-portrait, self-esteem, self-knowledge
Special remarks The thesis includes a practical artistic part.

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 OMAKUVA TAITEESSA	7
2.1 Omakuvan lyhyt historia.....	7
2.1.1 Antiikista barokkiin.....	7
2.1.2 1800-luku	8
2.1.3 1900-luvusta nykyaikaan.....	9
2.2 Tunnettuja omakuvia.....	10
2.3 Omakuvan merkitys taiteilijalle.....	17
3 ITSETUNTO	19
3.1 Lähtökohtia itsetuntoon.....	19
3.2 Itsetunto ja ulkonäkö	20
3.3 Omakuva itsetunnon ja identiteetin tukemisen keinona	21
3.3.1 Maailman ihanin tyttö	21
3.3.2 Omakuva taideterapiassa.....	22
3.4 Oma lähtökohtani itsetuntoon ja minäkuvaan	23
4 OMAKUVAPROJEKTIN PROJEKTIKUVAUS.....	24
4.1 Minulta maailmalle	24
4.2 Minulta minulle.....	29
4.3 Lopputuloksen analyysi.....	32
5 POHDINTA	34
LÄHTEET.....	36
LIITTEET	39

ALKUSANAT

Haluan kiittää perhettäni saamastani tuesta ja avusta projektin ja opintojeni aikana.

1 JOHDANTO

Omakuvia on tutkittu laajalti ja tunnettujen taiteilijoiden, kuten Helene Schjerfbeckin ja Vincent Van Goghin, omakuvia on analysoitu moneen otteeseen. Omakuva on yksi itseilmaisun muoto ja keino itsetutkiskeluun. Omakuvan tekeminen on usein myös terapiaa tekijälleen.

Olen kiinnostunut siitä, miten omakuva voi tukea itsetuntoa ja itsetuntemusta. Opinnäytetyöni on toiminnallinen ja siinä tekemisen prosessi on tutkimisen muoto ja taideteos on tutkimuksen tulos. Kirjallisessa osuudessa avaan omakuvan historiaa ja itsetunnon merkitystä.

Pohjustan aihettani teoriaosuudessa avaamalla omakuvaa ja itsetuntoa ilmiönä ja kertoen omat lähtökohtani molempiin. Esittelen myös erilaisia valitsemieni taiteilijoiden omakuvia, joita olen tarkastellut tutkimuksen aikana. Lopuksi pohdiskelen, mitä omakuvien tuottaminen antoi minulle ja kuinka eri lähtökohdat palvelivat tutkimustani.

Käyn tällä hetkellä prosessia tullakseni tietoisemmaksi itsestäni muun muassa keskittymishäiriödiagnoosin saaneena ja parantaakseni itsetuntoani varsinkin ulkonäöllisten seikkojen kanssa. Omakuva ilmiönä on henkilökohtainen, ja sen tuottaminen kiehtoo minua itseni hyväksymisen näkökulmasta. Tämänhetkisen tilanteeni takia haluan kuvan avulla tukea ja dokumentoida prosessia, jota tulen luultavasti käymään läpi vielä monta vuotta. Ehkä usean vuoden jälkeen palaan tähän projektiin uudelleen, rikkaammalla elämäkokemuksella

2 OMAKUVA TAITEESSA

2.1 Omakuvan lyhyt historia

2.1.1 Antiikista barokkiin

Omakuva on muotokuvataiteen alalaji, jossa taiteilija tuottaa muotokuvan itsestään. Sen juuret ulottuvat todennäköisesti jo antiikin Kreikan ja Egyptin aikaan asti. Omakuvalöydöksiä tältä ajalta on kuitenkin hyvin vähän johtuen siitä, ettei maalauksia ole säilynyt, ja siitä, että säilyneiden maalausten tekijää ja aihetta on vaikea todentaa. Veistoksia sen sijaan on säilynyt huomattavasti enemmän. Myös omakuvan tunnistaminen on historian saatossa muuttunut paljon ja se on usein välittynyt vain suullisena traditiona. (Kuusamo 2010, 115.)

Omakuvan tuottaminen yleistyi huomattavasti renessanssin aikana 1400-luvulla, ja siksi se katsotaankin omakuvataiteen alkamisen ajaksi. Tähän aikaan käsitys taiteilijasta siirtyi käsityöläisestä nimenomaiseksi taiteilijaksi. Ensimmäisenä nimettynä omakuvana pidetään Filippino Lippin (1457–1504) omakuvaa vuodelta 1485. Koska Lippin omakuva on sijoitettu renessanssin aikakauden tapaan osaksi isompaa työtä, Albercht Dürerin (1471–1528) omakuva noin vuodelta 1500 mielletään ”ensimmäiseksi” nimenomaan sen takia, että omakuva oli muotokuvan aihe. (Bonafoux 1985, 16.)

Hollantilainen taiteilija Rembrandt van Rijn (1606–1669) on tämän ajan tunnetuimpia muotokuvamaalareita. Hän tuotti uransa aikana massiiviset määrät omakuvia, jopa yli 40 maalauksen verran. Monet näistä olivat kuitenkin harjoituksia. (Collins 2008a.)

Barokin aikana 1600-luvulta 1800-luvulle öljyväreiden ja telinemaalauksen myötä muotokuvamaalauksesta tuli aiempaa suosittua. Romantiikan taidesuuntaus pyrki pehmeään, luonnonmukaiseen lopputulokseen, jonka avulla taiteilijat pystyivät näyttämään kykyjään paremmin. (Collins 2008a.)

Muotokuvat palvelivat erilaisia sosiaalisia ja käytännöllisiä tehtäviä renessanssin ja barokin aikana Euroopassa. Muotokuva tilattiin usein ihmisen tärkeän elämäntapahtuman vuoksi. Esimerkkejä olivat kihlaus, naimisiinmeno tai ylennys töissä. Taiteilijat työskentelivät myös itsenäisesti ja maalasivat perheitään, ystäviään ja itseänsä. Omakuvat antoivat heille keinon harjoittaa vapaasti omia päämääriä joko parantaakseen asemaansa luokkayhteiskunnassa, esitelläkseen teknisiä kykyjään tai harjoittaakseen vilpittöntä itsetutkiskelua. (Sorabella 2007.)

Naistaiteilijoiden omakuvat yleistyivät myös barokin aikaan. He maalasivat usein itsensä telineen edessä tai maalarinvälineet kädessä, ehkä osittain asemansa pönkittämiseksi ja oikeutuksena omakuvan maalaamiseen. Siinä missä miestaitelijoilla oli mahdollisuus opiskella mestarin opeissa ja harjoitella alastonmallin kautta ihmisen anatomiaa, oli tämä polku naisilta täysin suljettu. (Borzello 2016, 20.)

Naisten maalaukset olivat myös usein erilaisen arvostelun kohteena kuin miesten, joten naiset joutuivat miettimään tarkemmin, kuinka esittää itsensä – varsinkin omakuvassa (Borzello 2016, 35). Naiset maalasivat itsensä hienommissa vaatteissa kuin niissä, missä taiteilija oli luultavasti työskennellyt. Tutkiessani tämän ajan omakuvia, varsinkin naistaiteilijoilta, näyttää siltä, että tiukkojen sosiaalisten vaatimusten takia omakuvat tähän aikaan ovat tekotavaltaan ja subjektiltaan samanlaisia toistensa kanssa. Jos suuria poikkeuksia olikin, ne eivät ole säilyneet.

2.1.2 1800-luku

1800-luvulla omakuvaamisesta alkoi tulla niin yleistä, että voidaan väittää jokaisen ajan taiteilijan jättäneen jälkeensä ainakin yhden omakuvan. Toisaalta tämä ei tarkoittanut sitä, että omakuvaaminen olisi ollut aina yhtä suosittua. Esimerkiksi Impressionisteilta ei jäänyt monta omakuvaa historiaan. (Borzello 2016, 125.)

Omakuva koki mullistuksen teknologisen kehityksen myötä. Vaikka valokuva oli mustavalkoinen eikä kovin hyvälaatuinen, pelättiin valokuvauksen tappavan muotokuvan taidelajina. Lopulta se vain muutti sitä. (Drury 2001, 26.)

Ranskassa 1870-luvulla syntynyt impressionismi muutti koko taidemaailmaa. Impressionistit hylkäsivät kuvataiteen jyrkät säännöt ja esittivät uuden tavan kokea ja kuvata ympäröivää maailmaa elämyksellisesti. Impressionismi oli osaltaan vastareaktio valokuvauksen kehittymiselle. Maalaustaiteen ei tarvinnut enää kuvata maailmaa sellaisena kuin se nähtiin, vaan se saattoi vangita vaikutelmia eli impressioita. (Richman-Abdou 2019.)

Postimpressionismin aikaan seuraavan sukupolven taiteilijoiden myötä omakuva nousi taas suosioon. Tunnettuja taiteilijoita tältä ajalta ovat muun muassa Vincent van Gogh (1853–1890), Paul Gauguin (1848–1903) sekä Paul Cézanne (1839–1906). He tuottivat elinaikanaan monta kymmentä omakuvamaalausta. Omakuvien aiheet postimpressionismin ja modernin taiteen aikakautena siirtyivät siten lähemmäs itsetutkiskelua, ja monet halusivat tuoda esiin vahvaa symboliikkaa ja syvempiä merkityksiä maalauksissaan. Van Goghin värienkäyttöä ja maalausjälkeä analysoidaan usein kuvaamaan hänen sen aikaista mielentilaansa. (Collins 2008a.)

2.1.3 1900-luvusta nykyaikaan

1900-luvun omakuvia tarkastellessa on mahdollista huomata todellinen irtautuminen niistä maalaamisen normeista, joista pidän itsekin vielä kiinni. Tämän ajan omakuvissa on raadollisuutta, kipua ja ahdistusta mukana laajemmin. Norjalainen ekspressionisti Edvard Munch (1863–1944) maalasi voimakkaan tunnepohjaisia symbolistisia maalauksia. Omakuva helvetissä (liite 2) on tästä hyvä esimerkki. (Collins 2008b.)

Egon Schiele (1890–1918) oli itävaltalainen ekspressionistinen taiteilija, jonka taide oli eläimellisen intensiivistä ja käsitteli erotiikkaa usein. Schielelle hänen omat kasvonsa ja kehonsa olivat pakkomielle. (Collins 2008c.)

Pablo Picasso (1881–1973) maalasi omakuvia 15-vuotiaasta 90-vuotiaaksi saakka. Omakuvissa näkyy hänen jatkuva ja muuntuva tyylin vaihtelu. (Richman-Abdou 2016.)

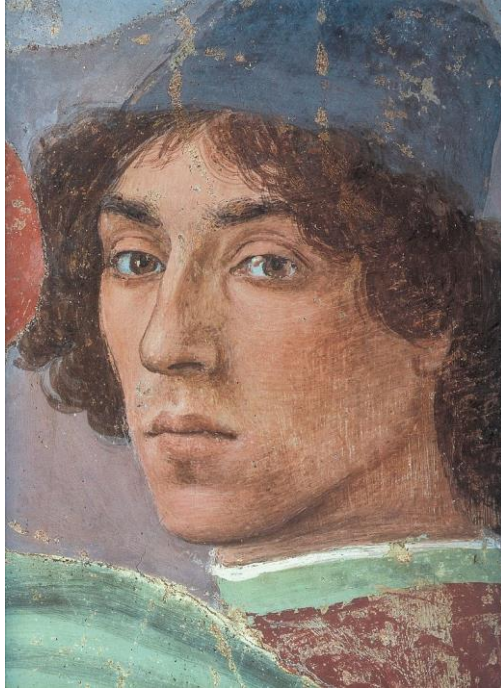
1900-luvun loppupuolella valokuvaus ja videokuvaus korvasivat muotokuvamaalauksen suurimmaksi osaksi, ja se on antanut uutta ulottuvuutta omakuvaamiseen (Collins 2008a). Yksi tunnetuimpia omakuvavalokuvaajia on poptaideikoni Andy Warhol. Warhol on sanonut, että hän teki omakuvia muistuttaakseen itseään, että hän on edelleen olemassa. (Hart 2018.)

Halusin keskittyä opinnäytetyössäni maalaustaiteeseen, joten en tutkinut valokuvaa omakuvauksen keinona kuin muutaman lähteen avulla. Jouduin kuitenkin toteamaan, että omakuvaamisen keinona valokuva on moniulotteinen eikä niinkään suoraviivainen, kuin ennen tutkimuksen aloitusta luulin. Valokuvaaminen on ollut mukana omakuvaamisessa jo sen keksimisestä asti. Sitä käytetään myös itsensä hyväksymisen keinona muun muassa valokuvaterapiassa.

2.2 Tunnettuja omakuvia

Tässä luvussa esittelen muutamia tunnettuja historiallisia omakuvia ja omakuvan teemoja, joihin tutkimuksessani törmäsin.

Kuvassa 1 näkyvä teos on osa Filippino Lippin maalaamaa Freskoa Santa Maria del Carminessa, Firenzessä. Omakuva on upotettuna tai ”piilotettuna” osaksi suurempaa työtä ja osana ympärillä tapahtuvaa tapahtumaa. Voidaan tulkita, että silmäys katsojaan paljastaa omakuvan. Lippin lisäksi myös Raffaello ja Botticelli maalasivat itsensä freskoihin, yhdistäen julkisen ja yksityisyyden tällä tavoin. (Kuusamo 2010, 116.)



Kuva 1. Filippino Lippi, lähikuva teoksesta Pietarin ristiinnaulitseminen 1481–1485, fresko (Wikimedia Commons 2013)

Toinen, groteskimpi esimerkki piilotetusta omakuvasta on 1600-luvulta Caravagion (1571–1610) teoksessa *Daavid ja Goljatin pää*, 1610 (kuva 2). Siinä taiteilija on kuvannut itsensä mestattuna Goljattina. (Hendricks 2015.)



Kuva 2. Caravaggio, Daavid ja Goljatin pää, 1610 (Wikimedia Commons 2011)

Caravaggion historia oli verinen ja traaginen. Vuonna 1606 Caravaggio aiheutti miehen kuoleman, pakeni Roomasta ja tuomittiin kuolemaan. *Daavid ja Goljatin pää* lähetettiin korkea-arvoiselle virkamiehelle Roomaan mahdollisesti kuolemantuomion kumoamiseksi. Tuomio kumottiin, mutta taiteilija kuoli ennen Roomaan pääsyä vuonna 1610 vain 39-vuotiaana. (Biography 2019.)

Omakuvana teos on karu, ja se tuntuu peilaavan hänen elämänsä tapahtumia sen tekovuotena. Vaikka analyysi omakuvan symboliikasta ja merkityksestä taiteilijalle itselleen on suoraan sanoen mahdotonta, tämä groteski verta roiskuva omakuva saattoi olla eräänlainen rippi langenneesta, traagisen historian omaavasta miehestä. Kuvassa Daavid poseeraa klassisesti "oikeutena" miekka toisessa kädessä, goljatin pää vaa'an sijaan toisessa kädessä.

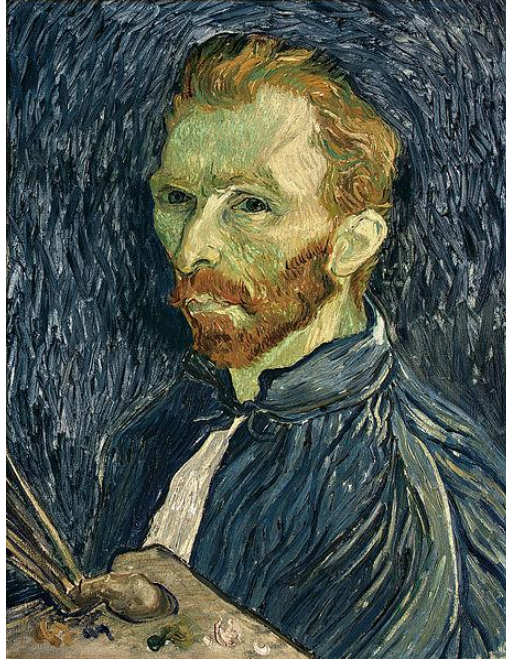
Ranskalaisen Vigée-Lebrunin (1755–1842) omakuva (Kuva 3) on mielestäni hyvä esimerkki siitä, kuinka naisten maalaamat omakuvat, jotka mahtuivat kuitenkin hyväksyttävän feminiinisyyden ahtaaseen laatikkoon, erosivat muista naisia esittävästä maalauksista.



Kuva 3. Elisabeth-Louise Vigée-Lebrun, Omakuva, 1782 (Wikimedia Commons 2016)

Taiteilija oli aikanaan todella suosittu, ja Ranskan kuningatar Marie Antoinette nimesi hänet lempitaiteilijakseen. Omakuva on viittaus Rubensin teokseen Susanna Lundenin muotokuva (1668) (liite 1). Hempeä pilvinen tausta ja valotus ovat kuvissa samanlaisia, mutta hahmojen erilaisuudet tulevat esiin niitä tarkastellessa. Susanna katsoo katsojaa alhaalta ylöspäin, ehkä hieman kainosti. Hänen kehonkielensä on epävarmaa, kädet kietoutuneet vyötärölle. Vigée-Lebrunin omakuvassa hän seisoo selkä suorana katsoen katsojaa leuka hieman kohotettuna ja itsevarmempana. Susannan rinta on myös paljastettu, vako selvästi näkyvillä ja korsetin tuoma siluetti on selkeä. Vigée-Lebrunin mekon yläreuna on piilotettu. Taiteilija ei pitänyt korsetin tuomasta siluetista lainkaan ja maalasi usein naisensa käärittynä huiveihin ja viltteihin, piilottaen keskivartalon. Hän muutti rubensilaisen maalauksen sanomaksi identiteetistään sekä naisena että taiteilijana, ei vain kauniina naisena. (Borzello 2016, 82.)

Hollantilaista ekspressionisti Vincent Van Goghia pidetään yhtenä tärkeimpänä modernistisena taiteilijana. Tästä huolimatta Van Gogh ei saanut myytyä yhtäkään maalausta elinaikanaan ja hänen historiansa on todella surullinen. Myytti kärsivästä taiteilijasta, joka käyttää kärsimystään taiteen tekemisessä hyväksi, on saattanut saada alkunsa Van Goghista. Taitelijan historiaan liittyy monia asioita, jotka ovat kummastuttaneet ja kiehtoneet ihmisiä tähän päivään asti. (Van Gogh Museum 2020.)



Kuva 4. Vincent van Gogh, Omakuva vuodelta 1889 (Wikimedia Commons 2012)

Kuvan 4 omakuvan Van Gogh maalasi parantolassa Saint Rémyssä, jonne taiteilija oli hakeutunut vapaaehtoisesti. Hetken sinne saapumisen jälkeen hän sai vakavan hermoromahduksen ja hän oli toimintakyvyttömänä seuraavat viisi viikkoa. Tapahtuma järkytti häntä. Tämä omakuvamaalaus on toinen ensimmäisistä töistä, jotka hän toteutti kohtauksesta toivuttuaan. Kirjeessään veljelleen Theolle syyskuussa 1889 Gogh kirjoittaa: *"He sanovat - ja olen erittäin halukas uskomaan - että on vaikeaa tuntea itsesi - mutta ei ole myöskään helppoa maalata itseäsi. Teen tällä hetkellä kahta muotokuvaa itsestäni - mallin puuttuessa - koska on jo aika, että teen muotokuvatöitä. Yhden aloitin päivänä, jolloin nousin ylös; Olin laiha ja vaalea kuin aave. Maalaus on tumman violettisinen ja pää valkoinen keltaisine hiuksineen."* (Jones 2000.)

Omakuva on yksi hänen viimeisiä omakuvamaalauksiaan. Vincent van Gogh maalasi elämänsä aikana yli 30 omakuvaa tiheään tahtiin, ja ne ovat itsetutkiskelevia ja itsekriittisiä. (Drury 2001, 25.) Lukuisista omakuvista huolimatta van Gogh totesi, että juuri tämä omakuva vangitsi parhaiten hänen todellisen luontonsa. Kuvan vastavärien efekti ja vapaat, villit siveltimenvedot ja kuvan puhdas intensiivisyys ovat van Goghin töille tunnuksenomaisia. (Jones 2000.)

Otin omakuvien tarkasteluun mukaan suomalaisen taidemaalari Helene Schjerfbeckin (1862–1946), sillä vaikka hän ei ole maailmanlaajuisesti tunnettu samalla

tavalla kuin esimerkiksi Frida Kahlo, ovat taiteilijan maalaukset merkittäviä Suomen taidehistorian kannalta.

Taiteilija maalasi omakuvan (kuva 5) sinä vuonna, kun hän täytti 50, ilman tilausta ja itseään varten. Maalaus on Schjerfbeckin ensimmäinen omakuva, jonka hän antoi julkiseen näyttelyyn. (Ahtola-Moorhouse 2000, 23.)



Kuva 5. Helene Schjerfbeck, omakuva, 1912 (Wikimedia Commons 2020a)

Poiketen aiemmista tuottamistaan omakuvista hän ei pyrkinyt esittämään itseään enää luonnonmukaisesti eikä perinteisen kauniisti. Värillä läiskityt kalpeat kasvot poikkeavat sen ajan hyväksytystä naiskuvasta, ja se sai osakseen arvostelua tästä johtuen. Taiteilijan ilme on myös villi ja yleiskuva kiihkeä. Vuoden 1912 Omakuvassa Schjerfbeckin naaman kaksijakoisuus, joka toistuu myöhemmissä omakuvissa, esiintyy tässä ensi kertaa, kuten myös niskan villi hiuskiehkura. Helene Schjerfbeck kertoi kirjeissään olevansa kyllästynyt Helsingin taidemaailmaan, ja tämän maalatessaan hän oli löytänyt uuden ilmaisutavan. Ahtola-Moorhousen sanoin: *”taiteilijan maalaustapa ja samalla suhde itseensä oli radikalisoitunut, hän näytti haavoittuvaisuutensa, mutta myös vahvuutensa”*. (Ahtola-Moorhouse 2000, 25.)

Meksikolainen taiteilija Frida Kahlo on yksi tunnetuimpia modernismin aikakauden taiteilijoita. Hän hylkäsi omakuvissaan kauneuden ja sosiaalisten odotusten sopimukset. Nämä voimakkaat ja järkähtämättömät maalaukset pitävät sisälleen monimutkaisia ja vaikeita aiheita, kuten Kahlon sekamuotoista kulttuuriperimää, hänen terveydentilansa ankaraa todellisuutta ja naisiin kohdistuvaa sortoa.

Kuusivuotiaana Kahlo sairastui polioon ja menetti sairauden myötä toisen jalkansa. 18-vuotiaana hän loukkaantui vakavasti liikenneonnettomuudessa, jonka seurauksena hän makasi sängyssä kuukausia ja kärsi kivuista ja vaikeuksista koko elämänsä. Rajoitteistaan huolimatta Kahlo alkoi maalata. Vuodelevossa ollessaan hän opetti itselleen piirustuksen ja öljymaalauksen taitoja satojen töiden kautta. Kahlo alkoi käsitellä itseään ja kärsimystään useissa ainutlaatuisissa maalauksissa. Hän sanoi kerran: *"Minä maalaan itseäni, koska olen usein yksin ja olen henkilö, jonka tunnen parhaiten"*. (Bravo 2015.)

Avoliitto Diego Riveran, arvostetun meksikolaisen maalarin ja graafikon kanssa päättyi samana vuonna, kun Kahlo maalasi Kaksi Fridaa -tuplaomakuvan. Taphtuma näkyy maalauksessa selkeästi. Ennen avioitumista Riveran kanssa vuonna 1929 hän käytti aikakauden modernia eurooppalaista leninkiä, jonka hän kuvasi maalauksessa vasemmalla. Oikealla puolella oleva Fridan samettinen kultakirjailtu mekko oli meksikolaisvaikutteinen, jonka hän otti halukkaasti käyttöön Riveran rohkaisemana. (Bravo 2015.)



Kuva 6. Frida Kahlo, Kaksi Fridaa, Las dos Fridas, 1939 (Wikimedia Commons 2020b)

Fridat pitävät toisiaan kiinni kädestä tiukasti. Side, joka yhdistää heidät, on verisuoni. Vasemmalla on heikentynyt, avattu sydän, jonka side on katkaistu, pihdit vielä päädyssä puristaen. Oikealla sydän on vahva, siinä on vielä voimaa surra menetettyä rakkautta. Hänellä on kädessään Riveran muotokuva, jota verisuoni ruokkii. (Bravo 2015.)

Kahlon töissä on runsaasti symboliikkaa, ja niiden lähtökohdat ovat usein sekä katsojaa voimaannuttavia, että ahdistavia. Ne tekevät minut surulliseksi, tai vihaiseksi Fridan historian tuntien. Se aiheuttaa tunteita elämän epäoikeudenmukaisuudesta, mutta selviytymistarina inspiroi tuhansia ihmisiä ympäri maailman. Muun muassa feministinen taide ympäri maailmaa on nostanut Fridan tietynlaiseksi esikuvakseen kauneusihanteiden ja sosiaalisten normien rikkojana.

2.3 Omakuvan merkitys taiteilijalle

Miksi taiteilijat sitten tuottavat omakuvia? Omakuvan lyhyt historia -luvussa avasin muutamia mahdollisia syitä, miksi omakuvia on tehty ja tehdään edelleen.

Syitä on varmasti yhtä monta kuin omakuviakin. Siksi on mielenkiintoista kuulla myös nykytaiteilijoiden omia selityksiä kuvien takana olevista syistä ja ajatuksista.

Skotlantilainen taiteilija Marion Boddy-Evans on kerännyt nettisivulle liveabout.com taiteilijoiden vastauksia maalausfoorumilla usein kysytyyn kysymykseen: Miksi teet omakuvia? Vastauksia on artikkelissa seitsemän. Niistä tulee hyvin esiin lähtökohtia, joiden takia itsekin aloitin omakuvaprojektin. Syy voi olla yhtä hyvin käytännöllinen kuin syvälinen halu oppia tuntemaan todellinen minänsä. Esimerkiksi kirjoittaja Gary O kirjoittaa, että: *”itseään silmiin katsomisessa, omakuvaa maalaamisessa on oma psykologiansa mukana. Kasvoistasi tulee peili sieluusi, oikeaan minuuteesi. Kiehtovia asioita tapahtuu maalatessa omakuvaa. Suosittelen sitä kaikille, jotka haluavat tuntea itsensä.”* (Boddy-Evans, 2018.)

Nimimerkki Mseunell kirjoittaa kommentissaan, että hänestä tuli parempi muotokuvamaalari omakuvien tuottamisen jälkeen, koska se on hyvä harjoituskeino. Keltään muulta ihmiseltä ei löydy niin paljon aikaa toimia mallina, kuin taiteilijalta itseltään. Harjoitukset voi myös heittää pois ilman tunnontuskia. (Boddy-Evans, 2018.)

Johanne Duchain mukaan taas on vaikeampaa piirtää jotain, jonka muodon tunteet hyvin kuin jotain täysin uutta. Duchainin mielestä omakuva voi olla haastava harjoituksena niille, jotka haluavat kehittyä. (Boddy-Evans, 2018.)

Minulle omakuvan tekemisen prosessi toimii itsetutkiskelun ja hyväksymisen keinona. On myös mielenkiintoista nähdä, miten hyvä olen toteuttamaan muotokuvamaalauksen mallista, jonka näen joka aamu peilistä. Duchainin kommentti maalarina kehittymisestä osuu toivottavasti oikeaan.

3 ITSETUNTO

3.1 Lähtökohtia itsetuntoon

Itsetunto on henkilön käsitys itsestään ja arvostaan. Se on muuttuva ja kehittyvä kokonaisuus ja se vaikuttaa voimakkaasti ihmisen toimintaan ja käyttäytymiseen. Itsetunnon käsite on määriteltävissä, mutta sen olomuodoista (hyvästä ja huonosta) ja ilmenemistavoista on Keltikangas-Järvisen mukaan paljon väärinkäsityksiä yleisessä keskustelussa. Esimerkiksi se oletus, että voisimme päältäpäin erotella ne henkilöt, jotka omaavat hyvän tai huonon itsetunnon on väärä. Vaikka itsetunto vaikuttaa käyttäytymiseen, se ei automaattisesti näy päällepäin. Ujot, hiljaiset ihmiset voivat omata hyvinkin ehjän itsetunnon ja omakuvan. Sosiaaliset ihmiset taas eivät ole aina luottavaisiaan itseensä ja niin rohkeita kuin antavat ymmärtää. (Keltikangas-Järvinen 2000, 25–29.)

Huono itsetunto on eräänlainen itseään ruokkiva kehä. Se vaikuttaa päätöksiin ja ratkaisuihin – jotka taas vaikuttavat vuorostaan itsetuntoon. Huonoon itsetuntoon liitetään Keltikangas-Järvisen (2000, 13.) mukaan paljon asioita, jotka eivät siihen kuulu. Sitä on pidetty – ja edelleen pidetään niin sanottuna helppona selityksenä monelle epämiellyttävälle käytökselle tai ilmiölle. Yleisenä totuutena pidetään Keltikangas-Järvisen mukaan sitä, että huonon käytöksen takana on huono itsetunto. Näin ei kuitenkaan ole. Itsetunto on selvästi määriteltävissä oleva ihmisen persoonallisuuden ominaisuus. Itsetunto voidaan luokitella ihmisen kyvyksi luottaa itseensä, pitää itsestään ja arvostaa itseään heikkouksista huolimatta, sekä kyvyksi nähdä elämänsä arvokkaana. Kun itsetunto on huono, minäkäsityksessä voitolla ovat negatiiviset ominaisuudet. (Keltikangas-Järvinen 2000, 16-17.)

Itsetunnosta voi puhua myös itsearvostuksena, jonka nimitys kuvaa sitä selkeämmin. Kun ihminen arvostaa itseään, hän ymmärtää olevansa tärkeä ja ainutlaatuinen ilman, että hänen täytyy todistella sitä kenellekään. Hän osaa olla itsenäinen, uskaltaa ottaa haasteita vastaan ja osaa arvostaa myös muita ihmisiä.

Itsetunnon puute aiheuttaa sen, että ihminen epäilee ja katuu tekemiään ratkaisuja ja ei puolusta itseään. Se aiheuttaa usein kokemuksen siitä, että muut ihmiset ovat hänelle vaaraksi. Muiden onnistumiset ovat uhkana hänen onnistumiselleen, tai jos jotakin muuta kutsutaan viehättäväksi – on hän siis ruma. Ihminen,

jonka itsetunto on huono, on riippuvainen muista ihmisistä ja heidän mielipiteistään. (Keltikangas-Järvinen 2000, 17–23.)

Nyky-yhteiskuntamme on hyvin suorittamispainotteinen. Siihen liitettyä ei ole mikään ihme, miksi niin monet kokevat itsetuntonsa olevan pohjamudissa. Todellisella hyvällä itsetunnolla ei ole mitään tekemistä suorittamisen kanssa. Hyvä itsetunto on ihmisen sisällä oleva tunne, itsensä arvostamista virheistä huolimatta, eikä sitä siten voi sitoa suorituksiin tai muihin ulkoisiin tekijöihin. (Keltikangas-Järvinen 2000, 17–23.)

3.2 Itsetunto ja ulkonäkö

Ulkonäköpaineet, muiden tekijöiden lisäksi ovat haaste itsetunnon kehittymiselle. Käsittelen taideprojektissani itsetuntoa ja minäkuvaa visuaalisin keinoin. Haluan perehtyä aiheeseen ainakin pintaa raapaisten.

Itsetunnon yksi osa on kehoitsetunto. Kehoitsetunnolla tarkoitetaan sitä, millaisia ajatuksia ja tunteita ihminen liittää kehoonsa ja kaikkiin ulkonäön osatekijöihin. (Bulik 2012, 11.) Se, mitä ajattelemme kehostamme, on ihannetilanteessa vain pieni osa itsetunnon kokonaisuutta. Nainen peilissä -kirjassa tuodaan esille naisten kokemia ulkonäöllisiä erityispaineita. Vaikka miehetkin kokevat ulkonäköpaineita, ongelma tuntuu olevan sukupuolittunut. Esimerkiksi Ylen tekemän kyselyn mukaan vastanneista naisista vain 20 % ei kokenut ulkonäköpaineita lainkaan, kun taas vastanneilla miehillä luku oli 43 %. Kyselyyn osallistui 2082 naista ja 1866 miestä. (Tutkittua – ulkonäköpaineet 2009.)

Kehoitsetuntoa on lähtökohtaisesti ehkä helpompi käsitellä kuin itsetuntoa yleensä. Keho on jotain konkreettista, jota voi muokata. Perusitsetuntoon liittyvät asiat ovat aineettomia ja abstrakteja. Kehoon on helpompi keskittyä kuin huoleen siitä, ettei kelpaa kokonaisuudessaan ihmisenä. Siksi annamme ulkonäölle enemmän painoarvoa kuin olisi tarpeellista. (Bulik 2012, 12.)

Lukiessani muutamaa naistenlehteä, jotka käsitelivät ulkonäköpaineita ja kehoitsetuntoa huomasin, että jopa niissä artikkeleissa, joissa kehoitsetuntoa yritetään niin sanotusti parantaa, keskitytään paljon siihen, miten itsensä voisi tuntea kauniiksi. Tämä on kuitenkin osa ongelmaa. Hyvän itsetunnon omaava ihminen ei

tunne itseään jatkuvasti viehättäväksi tai täydelliseksi. On välttämätöntä hyväksyä se, ettei aina "näytä hyvältä" ja se, ettei sillä ole mitään väliä.

3.3 Omakuva itsetunnon ja identiteetin tukemisen keinona

Millä tavalla omakuvan tuottaminen voisi tukea itsetunnon kohentumista? Itsetunto muodostuu lapsuus- ja nuoruusiällä, mutta se on muokattavissa myöhemminkin (Keltikangas-Järvinen 2000, 132–135). Itsetunnon kehittyminen edellyttää muun muassa hyvien ja huonojen puolten huomaamista ja hyväksymistä, negatiivisen puheen karsimista ja kyseenalaistamista sekä itsearvostusta ja armollisuutta (Hyvä itsetunto on optimistista realismia 2017).

Positiivisuuden löytäminen itsestään ei ole aina helppoa ja huonon itsetunnon myöntäminen ja käsittelykin voi tuntua aluksi raskaalta. Ongelmien pelkkä sanoittaminen ei sovi kaikille. Kävin alkuvuodesta läpi psykologini kanssa kehoitsetunnon ongelmia ja huomasin, kuinka vaikeaa minun oli muodostaa sanoja, jotka kuvasivat tunteitani tarpeeksi hyvin. Negatiivisten ajatusten sanominen ääneen sai minut vain varmistumaan hetkellisesti, että ne olivat totta. On tärkeää löytää juuri ne keinot itselleen, jotka toimivat korjaavana voimana henkilökohtaisen kasvun prosessissa.

3.3.1 Maailman ihanin tyttö

Maailman ihanin tyttö -projekti oli vuosien 1998–2007 välinen valokuvaprojekti, jossa oli mukana kymmenen lastensuojelulasta. Lapsilla oli pitkä kaltoinkohtelun tausta. Valokuvaaja Miina Savolainen kertoi projektista kertovalla Ted-luennollaan, että lapset kokivat, että sanoilla ei ollut oikeita tunnetason merkityksiä, mutta heistä otetuilla valokuvilla oli. Kuva toimi heille käsittelyvälineenä paremmin kuin sanat. (Savolainen 2010.)

Projektin takana on Savolaisen kehittämä metodi voimaantumisesta valokuvan avulla. Idea oli myös siinä, että valokuvaamisen valta oli käännetty. Projekti ei ollut kuvaajan taidetta, vaan lapsi itse ohjasi kuvaa siihen suuntaan, miten halusi tulla nähdyksi. Saatu kuva toimi siis tietynlaisesti omakuvana, vaikka itse mekaanisen kuvaamisen hoiti Savolainen. (Savolainen 2010.)

Taiteilijalla oli ennakko-oletus, että valokuvaamisella hän pystyisi näyttämään lapsille, että he olivat tärkeitä. Oletus osuikin hänen mukaansa oikeaan. Kuvaustilanteesta, jossa Savolainen ja lapsi katsoivat toisiaan silmiin, tuli itsekorjaava voima, jossa lapsi tuli aidosti nähdyksi ja kuulluksi. Toisen ihmisen katse oli monille lapsille värittänyt negatiiviseksi ja uhkaavaksi. He uskalsivat kuitenkin kuvaustilanteessa katsoa kohti, ja saivat omassa kuvassaan katsekontaktiin omiin kasvoihinsa ja sisäiseen elämäänsä. Tämä on tärkeää identiteetin vahvistamisessa. (Savolainen 2008, 13-14.)

Yksi kuvattavista lapsista, Monna, kertoi, että kuvia oli aluksi vaikea katsoa. Hän ajatteli niiden olevan järkyttäviä. Vähitellen hän kuitenkin tottui niihin ja alkoi katsoa niitä lempeämmin. Savolainen kertoo, että tässä projektissa useille nuorista löytyi ensimmäistä kertaa kuvia, jossa he tunnistivat itsensä syvällisemmin. (Savolainen, 2010.)

3.3.2 Omakuva taideterapiassa

Omakuvaa voidaan käyttää apuvälineenä myös taideterapiassa erilaisten ongelmien, kuten masennuksen hoidossa. (Alter-Muri 2007, 34.) Alter-Muri huomasi omakuvien olevan hyödyllisiä henkilöille, jotka kamppailivat henkilökohtaisen kasvun ongelmien kanssa. Omakuvat terapiatyössä helpottivat myös potilaiden masennusta. Omakuva on hyvä keino lisätä itsekäsitystä ja edistää pätevän taideterapeutin avulla identiteetin korjausprosessia. (Alter-Muri 2007, 38.)

Espanjalainen valokuvataiteilija Cristina Nuñez pitää omakuvatyöpajoja ympäri Eurooppaa ja Amerikkaa. Nuñezin kehittämä 'terapeuttinen omakuva' on valokuvaajan itseensä toteuttama oma-apu, jossa terapeuttia ei tarvita. Nuñez kamppaili itsetunto-ongelmien ja huumeiden käytön kanssa nuorena, ja hän alkoi käyttää omakuvaamista omahoitona. (Nuñez 2012, 9.)

Nuñez kertoo käyttävänsä valokuvaterapian keinoja itseensä omakuvien kautta. Hän puhuu artikkelissaan voimakkaiden negatiivisten tunteiden siirtämisestä taiteeseen ja valokuviin. Avaamalla ja esineellistämällä niin sanottu pimeä puolemmme, voimme erottautua siitä ja avata itsemme parantumiselle. (Nuñez 2012, 1.)

Nuñez kertoo, että hän ottaa itsestään vihaisia tai epätoivoisia omakuvia ennen jotakin tärkeää tapahtumaa helpottaakseen jännittämistä. Kuvan ottamisen jälkeen hän tuntee olonsa rauhalliseksi. Taiteilija kertoo valokuvaustilanteen olevan kuin nyrkkeilysäkki, johon negatiiviset tunteet voi purkaa. Hän kokee sen kohottavan itsetuntoaan. (Nuñez 2012, 11.)

3.4 Oma lähtökohtani itsetuntoon ja minäkuvaan

Itsetuntoni, varsinkin kehoitsetuntoni on ollut pitkään ongelma, jonka kanssa kamppailen. Se on vaikuttanut käyttäytymiseeni ja tekemisiini turhan paljon. Olen aika ajoin jättäytynyt ulkonäöllisten seikkojen takia useista tapahtumista pois. Vaikka teen asian kanssa työtä koko ajan, se on pitkä prosessi, johon haluan omakuvaprojektini mukaan. Taiteilijana ja naisena tapaan monia ihmisiä arjesani, jotka jakavat samanlaisia ongelmia. Kokemukseni mukaan on hyvin harvinaista löytää taiteilija tai nainen tai kuka vaan, joka olisi täydellisen itsevarma sekä itsestään että tuotoksistaan ja työstään.

Halusin kokeilla, pystynkö omakuvien kautta oppia katsomaan itseäni objektiivisesti ilman ennako-odotuksia. Haastan itseni myös taiteilijana käyttämällä tekniikkaa, joka ei ole minulle tuttu. Muotokuvamaalaaminen ei ole mukavuusalueellani tai se taiteen muoto, jossa olen erityisen lahjakas.

4 OMAKUVAPROJEKTIN PROJEKTIKUVAUS

Taiteellisessa projektissa tarkoitukseni oli tuottaa kahdesta eri lähtökohdasta omakuvamaalaukset öljyväreillä. Tutkin omia kasvopiirteitäni tekemällä peilin kautta piirustuksia (liite 3), joita voisin mahdollisesti käyttää maalausten pohjalla oleviin kuviin. Piirustukset jäivät vain luonnosvaiheeseen ja käytin lopulta valokuvia apukuvina maalauksille (liite 4 ja 5). Projektin tarkoituksena oli alun pitäen pohtia itsetunnon mahdollista kehittämistä omakuvaamisen keinoin, sekä löytää omakuvan tekemisestä jokin merkitys taiteilijalle, eli minulle. Kysymys kuului: Miten omakuvan tekeminen voisi tukea itsetuntoa? Omakuvan tekeminen on minulle kohtalaisen tuntematon taidelaji, joten oli kiinnostavaa perehtyä siihen kunolla.

Aloitin projektin suunnittelemalla, miten haluaisin sen toteuttaa. Olin tehnyt viimeksi omakuvan syksyllä 2014, ja sitä edeltävän ala-asteella kuvataidekoulussa. Olen kamppailut itsetunto-ongelmien kanssa niin kauan kuin muistan, joten koin aiheen olevan sellainen, mihin halusin keskittyä. Lähdin pohtimaan omakuvien sanomaa ja merkitystä.

Otin itsestäni kännykkäni kameralla valokuvia erilaisissa tilanteissa ja erinäköisenä. Joissakin olin nukkunut huonosti ja näytin mielestäni hirveältä. Jotkut olivat siloteltuja ja niin sanotusti ”tarpeeksi hyviä”. Kaksi näistä valokuvista päätyi maalausten aiheeksi. Pohjustaakseni maalaamista, tein muistiinpanoja omakuvapiirrosten tekemisen ja pohtimisen aikana tulleista tunteista ja ajatuksista. Olin kirjoituksissa helposti todella kriittinen ja yritin tehdä yhdelle sivulle listaa vain positiivisista asioista. Listalle ei päässyt mitään ulkonäköön liittyvää. Tämä ei tullut minulle yllätyksenä.

4.1 Minulta maailmalle

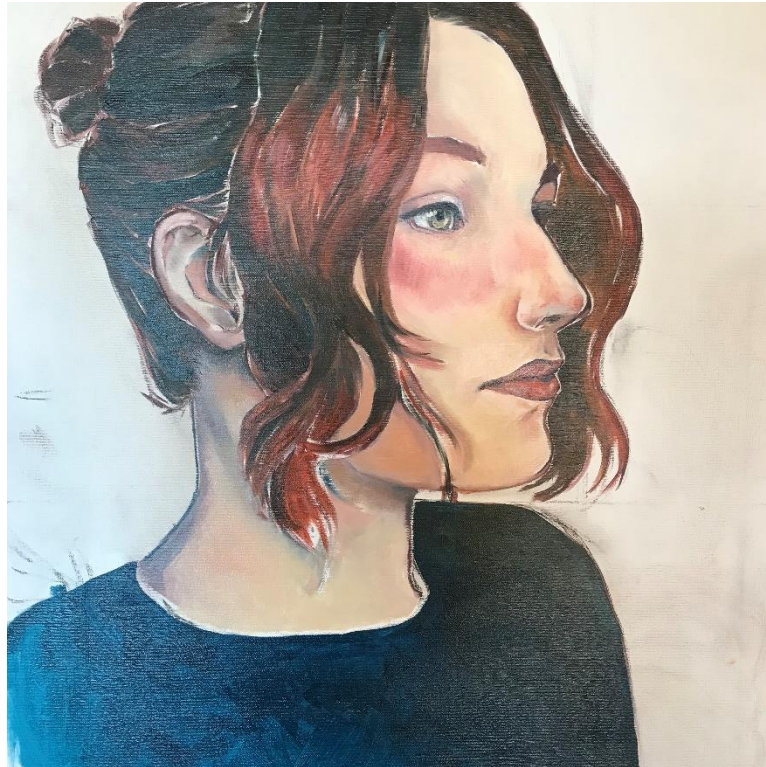
Ensimmäinen kuva, jonka tein, oli ihanneminäkuva. Minulta maailmalle-teoksessa käytin sivuprofiilistani ottamaa valokuvaa. (Liite 4) Olen pitänyt sitä muun muassa Facebook-profiilikuvanani. Kyseessä oli siis kuva, jonka haluan muiden näkevän. Olen kuvassa juuri meikannut itseni, kihartanut hiukseni ja asetellut itseni sellaiseen valoon niin tarkasti, että olisin ulkonäköni tyytyväinen.

Piirsin luonnoksen ruudutetulle 70 x 90 senttiä suuruiselle kankaalle, jonka jälkeen maalasin tumman violetilla sävyllä luonnoksen päälle paksut ääriviivat. (Kuva 7) En tavoitellut kummassakaan maalauksessa realismia, paksut ääriviivat ja selkeät linjat kuuluvat siihen, miten yleensäkin teen taidetta ihmisistä. Maalauksessa käytin öljymaaleja, joista sekoitin itse tarvittavat värit.

Huomioitavaa Minulta maailmalle-omakuvassa on myös nenäkorun puuttuminen. Huomasin sen vasta, kun aloitin hiusten maalaamista. En tiedä, olinko jättänyt sen hiilipiirustuksesta tiedostamattomasti pois, mutta lopputyöhön se ei päässyt mukaan. Kävin talvella 2018 lävistäjällä ottamassa septum-lävistyksen. Koin sen olevan jo silloin eräänlainen irtiotto siitä paineesta, mitä koin ulkonäköni ja siihen panostamiseen liittyen. Nenäkoru aiheutti reaktioita ympärilläni laidasta laitaan, mutta palaute oli suurimmaksi osaksi negatiivista. Ehkä oli siis osuvaa, että koru ei päässyt ihanneomakuvaan mukaan ollenkaan. (Kuva 8) Kuvassa näkyy myös kasvoihini maalaama poskipäiden punerrus, jota barokin aikaisissa maalauksissa käytettiin usein tuodakseen kasvoihin eloa ja viehättyvyyttä.



Kuva 7. Hahmottelu kankaalle



Kuva 8. Puuttuva lävistys ja kasvojen punerrus

Tausta on esimerkkikuvassa vaalea keittiöni, mutta en kokenut tarpeelliseksi asettaa kuvaa realistiseen taustaan. Päätin että se saisi olla värillinen ja sävyllään tummempi kuin muu maalaus tuoden siihen kontrastia. Se, miten Helene Schjerfbeck ja Vincent Van Gogh käyttivät värejä omakuviansa taustoissa, inspiroi minua. Schjerfbeckin omakuvassa vuodelta 1912 (Kuva 5) värit ja taustan muodot muotoutuvat ikään kuin haloilmionä taiteilijan ympärille. Muistin omakuvan, ja päätin tehdä keltaisella värillä pieniä sivellinvetoja otsan ja niskan lähetyville pyöreinä muotoina. (Kuva 9)



Kuva 9. Keltaiset yksityiskohdat taustalla

Turkoosi taustaväri oli harmillisen yksiulotteinen, mutta keltainen toi siihen eloa. Maalauksen alaosassa vaalea kohta on oodi laiskuudelleni. Minun olisi täytynyt sekoittaa lisää sinistä, että olisin tehnyt sen valmiiksi. Vaalea laikku sai kuitenkin jäädä, sillä en tiennyt kuinka täytän sen. Päätin, että maalaus olisi nyt valmis.

(Kuva 10)



Kuva 10. Valmis työ.

Maalauksen valmistuttua tarkkailin sitä vielä muutaman päivän ja arvioin kirjallisesti ja sanallisesti tulosta. Olin tyytyväinen maalaukseen ja sen näyttävyteen, mutta totesin, ettei omakuva näyttänyt itseltäni tarpeeksi. Pidän kuvasta ja siltä miltä näytän siinä, sillä se ei oikeasti näytä minulta. Olin iloinen, että olin saanut maalauksen valmiiksi, mutta oloni oli silti melankolinen tausta-ajatuksen takia. Tehdessäni kuvaa tunsin itsevarmuutta taidoistani ja osaamisestani. Itsensä hyväksymisen tunteita en tuntenut laisinkaan. Oloni oli samanlainen kuin meikatesani. Tunnen siinä olevani kaunis, mutta vain meikin avulla. Kun meikin puhdistaa pois, totuus tulee esiin sen alta. Tämän kaltainen itsensä muuttaminen ihanteiden mukaan voi tehdä enemmän harmia kuin hyvää.

4.2 Minulta minulle

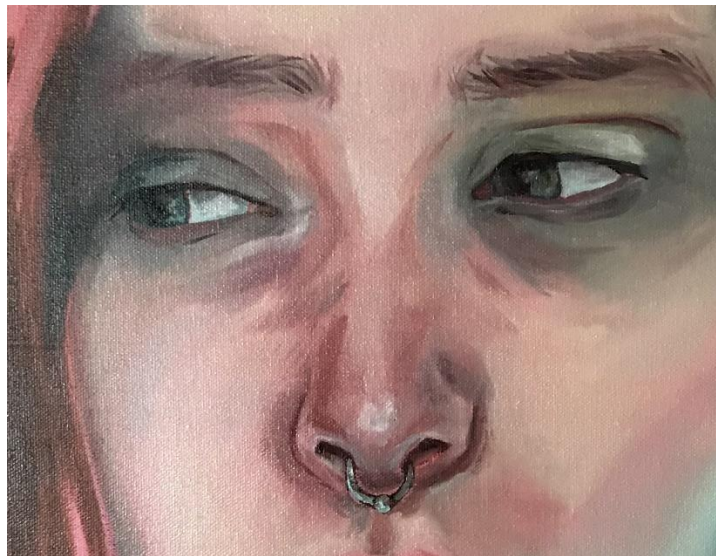
Minulta minulle-maalauksen prosessi alkoi ja sujui nopeammin ja rennommin. Edellisen maalauksen tuottaminen oli tuonut esille työstämisen ongelmakohtia, joihin minulla oli nyt parempi suhtautuminen ja enemmän käytännön apukeinoja. Aloitin maalauksen samalla tavalla, eli ruuduttamalla referenssikuvan ja siirtämällä sen kankaalle. Halusin aloittaa maalauksen hieman eri lailla, joten olin maalannut pohjan vaaleanpunaisella aikaisemmin. Tavoitteenani oli käyttää pastellinsävyisiä heleitä värejä ja paljon sinisen sävyjä. Referenssikuva oli ilmeeltään hieman surumielinen. (liite 4) En kuitenkaan halunnut sinisen värin paljouden johtavan siihen, että kuvan tunnelmasta tulisi liian kylmä. Taustalla maalauksessa näkyy jääkaappini, joka toimii muistitauluna ja arjen helpottajana. (kuva 12) Jääkaappin oveen on aina kiinnitetty kaikki tarpeellinen. Isoimpana siinä roikkuu lasku ja muistutus kirjaston kirjoista. Olen hajamielinen keskittymishäiriöinen ihminen ja unohdan tärkeitä asioita usein. Oli mielestäni osuvaa lisätä laskut maalaukseen hajamielisyyden symbolina.



Kuva 12. Jääkaappi ja muistilaput

Päätin, että jätän alla olevaa vaaleanpunaista väriä vilkkumaan läpi, koska yksinkertaisesti pidin siitä, miltä se visuaalisesti näytti. Se antoi sävyille enemmän syvyyttä. Minun tai maalauksen ei tarvitsisi olla täydellisiä nytkään ja halusin käyttää minulta minulle-teeman itsekkyyttä hyväkseni, enkä ajatella mitä muut olisivat siitä mieltä.

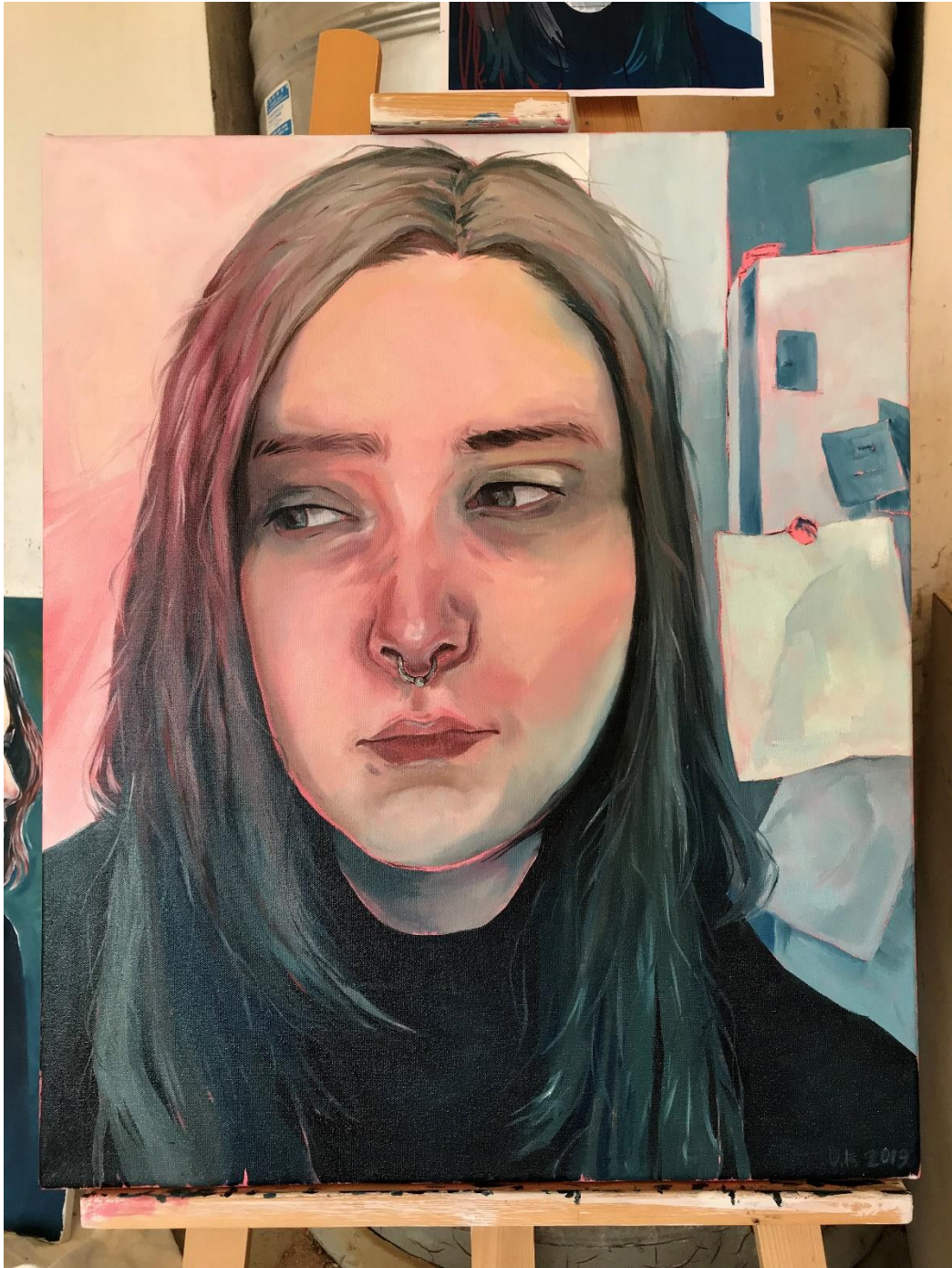
Olen yleensä hyvin pikkutarkka tehdessäni taidetta, mutta ison leveän siveltimen käyttö esti minulle tyypillisen ylityöstämisen. Se tuntui itse asiassa aika helpottavalta. Käytin kasvoihin monia värisävyjä. Lisäsin sekoitettua keltaista otsan alueelle, joka toi ihoon elävyyttä silmänympärysten ollessa tummat ja vihreään taituvat. Nenän ja suun maalasin samalla siniseen hieman taittuvalla punaisella. Sävy on punaisempi kuin esimerkkikuvassa, joten ne tulevat esiin vihertävästä ihosta helpommin. Punertava sävy antaa mielestäni kuvassa sellaisen vaikutelman, että olen hiljattain itkenyt. Halusinkin, että kuvasta välittyy katsojalle jonkinlainen melankolinen tai apea tunnetila kasvojen värien ja ilmeen kautta. Silmien ympärillä oleva punainen kuitenkin heijastui silmämuniin ja antoi niille hieman punertavan sävöyksen, joka ruokkii ajatusta ärtyneistä silmistä. Silmien alusiho on violettia, kuten se usein on, kun katson itseäni peilistä. Olen usein perusilmeeltäni väsynyt ja syvät, tummat silmänaluset eivät helpota asiaa. Rehellisyyden voimin maalasin kuvaan myös niin sanotut huonot piirteet, kuten isot luomet, sotkuiset kulmakarvat ja tummat silmänaluset. (Kuva 13)



Kuva 13. Tummat silmänympärykset ja punottava nenä

Hiusten sävyt ovat reilusti siniset, paitsi juurikasvun kohta, minkä maalasin mahdollisimman oikean väriseksi. Suomalainen maantienharmaa hiusväri nousee hyvin esille, niin kuin sen on tarkoituskin. Annan tällä hetkellä hiusteni kasvaa omaan väriinsä ja pyrin yleensä piilottamaan juurikasvuni kuvista. Itsensä hyväksymisen ajatuksen pohjalta halusin kuitenkin sen olevan suuressa osassa ”kruununa” hiuksille.

Lopputuloks hiusten eri sävyjen takia on kuitenkin mielestäni sekava. Latvat näyttävät maalauksessa enemmän turkoosiksi värjättyiltä, kuin sinisellä valolla sävytetyltä ruskealta. En kuitenkaan vihaa sitä. Minulla on ollut ennen kirkkaan sinisetkin hiukset, kuva muistuttaa minua siitä. Syy, miksi olen alun perin värjännyt hiukset punaiseksi, oli koska sininen väri ei lähtenyt päästäni millään. Kuvan tekeminen muistuttaa minua niistä kaikista päätöksistä, joita olen tehnyt saadakseni itseni näyttämään mahdollisimman erilaiselta, kuin mitä olen luonnostani. Lisäsin yksittäisiä suortuvia koko hiusten alueelle luoden niihin hieman pörröisen vaikutelman. (Kuva 14) Hiukset näyttivät lopulta siltä, kuin olisin juuri noussut sängystä. Olisin halunnut tehdä pieniä korjauksia maalaukseen ikuisesti, mutta ylityöstäminen koituu yleensä harmikseni. Päätin laittaa siveltimen sivuun ja antaa maalauksen olla valmis.



Kuva 14. Minulta minulle, valmis maalaus

4.3 Lopputuloksen analyysi

Näytin molempia maalauksia ystäväilleni ja perheelleni saadakseni myös ulkopuolisen mielipiteen muun muassa kuvien näköisyyksistä. Vaikka projektin tarkoituksena ei ollutkaan tuottaa kaksi täysin realistista omakuvaa, yhtenä tavoitteenani

oli kuitenkin se, että olisin molemmista tunnistettavissa. Ensimmäisestä maalauksesta monet sanoivat, että näytin erilaiselta kuin yleensä. Toisesta äitini kommentoi, että en ole oikeasti ”noin huonon näköinen”. Anatomisia ongelmia löydän molemmista maalauksista, mutta ottaen huomioon tämän olevan ensimmäinen muotokuvamaalausprojekti, jonka olen tehnyt, onnistuin mielestäni melko hyvin.

Taideprojekti eteni aluksi vaivalloisesti tottuessani uuteen tekotapaan, mutta loppua kohti maalaaminen sujui paremmin. Suurimmat paineet täydellisen lopputuloksen saamisesta jäivät ensimmäisen ihanneomakuvan hartioille. Tehdessäni toista omakuvaa aloin jopa nauttimaan maalaamisesta ja sain rauhassa pohdiskella, miltä minusta oikeasti tuntui omakuvaa työstäessäni. Toisen työn lopputulos miellytti minua enemmän. Uskon, että suuri syy siihen oli se, että sen työstäminen antoi minulle paljon positiivisia tuntemuksia. Onnistuminen ja inspiroituminen olivat ne tunteet, jotka auttoivat minua katsomaan maalauksia taiteilijan silmin. Olin pohtinut aikaisemmin, pystyisinkö katsomaan itseäni objektiivisesti projektin aikana. Vastaukseni tähän on, että osittain. En voinut erottaa itseäni siitä täysin, eikä se ollut tarkoituskaan. Itsensä kritisoiminen on ajoittain hyödyllistä ja terveellistäkin, kunhan se ei menisi itseinhon puolelle.

Mitä omakuvien tuottaminen sitten merkitsi minulle? Omakuvien avulla tunsin, että pääsin toistamaan hyviä asioita itsestäni vapaasti ja luvan kanssa. Luonnostelupapereihin kirjoittamani positiiviset piirteeni ovat vähäisiä, mutta tärkeitä. Ennen saatoin häpeillä niitä ja jopa pelätä niiden ääneen sanomista. Kuvan avulla pystyin kuitenkin siirtämään ne kankaalle, eikä sanaa tarvittu. Uskon, että tekemiäni kuvien sisäinen elämä jää kuitenkin vain minun itseni tarkasteltavaksi.

Projektin aikana onnistuin ja epäonnistuin. Korjasin, ja raivosin. Projekti toimi onnekseni sellaisena avaimena itsetutkiskeluun, mitä olin kaivannutkin.

5 POHDINTA

Itsetunto-ongelmat ovat lähtökohtaisesti yleisiä ja niiden helpottamiseksi ei ole ikinä liikaa keinoja. Opinnäytetyössäni lähtökohtana oli tutkia pystyisikö omakuvan tuottaminen tukemaan itsetuntoni kehitystä positiivisesti. Minulla ei ollut ennuudestaan paljon tietoa omakuvasta, mutta itsetunnon asioihin olin perehtynyt aikaisemmin. Löysin laajasti tietoa omakuvista, omakuvamaalauksista ja itsetunnosta, mutta omakuvien käyttö itsetunnon tukemisen keinona oli vaikea aihe tietopohjan löytämiselle. Omakuvavalokuvaa käsittelevää tietoa löytyi huomattavasti enemmän muihin taidelajeihin verrattuna. Tämä oli yksi osasy siihen miksi alun perin halusin toteuttaa projektin maalaamalla. Haastavaa oli pelkästään kahden maalauksen tuottaminen projektin aikana. Useiden maalausten ja piirustusten tuottaminen olisi voinut antaa enemmän, kuin mitä lopulta sain niistä irti.

Itsetunnon psykologiasta löytyi hyvin tietoa, mutta kehoitsetuntoa parantavista asioista oli vaikeaa löytää konkreettista tietokirjallisuutta. Kehoitsetunnon kohentaminen on kuitenkin asia, jonka tutkimus on mielestäni tärkeää. Maailman ihanin tyttö- projektiin osallistuneiden lasten kommentit siitä, mitä projekti on heille antanut, vaikuttaa luotettavalta. Puhutaanhan siinä oikeiden henkilöiden oikeista tunteista ja ajatuksista. Tietopohjani aiheestani ei ole kovin laaja, mutta ne lähteet, joita käytin, ovat mielestäni hyvin aiheittani tukevia.

Taideprojektin toteuttaminen kammoksutti minua aluksi, sillä olin koko opinnäytetyön tekemisen aikana asettanut itselleni liikaa paineita. Sen aloittaminen ja loppuun saattaminen oli äärimmäisen helpottavaa ja palveli aiheittani yllättävän hyvin. Projektin aikana nousseet ajatukset sopivat hyvin siihen, mitä olin tietopohjassani käsitellyt. Maalaukset muuttuivat suunnitteluvaiheesta lopputulokseen paljon, mutta pidän tätä olennaisena osana missä tahansa projektissa.

Maalaaminen tekniikkana toimi hyvin itsetutkiskelun keinona, kuten olin toivonut. En voinut työskennellä nopeasti ja heittää tekemääni työtä hukkaan, kuten yleensä toimin. Jouduin katsomaan maalaustani useita tunteja päivässä, jättämään sen rauhaan, ja palaamaan toisena päivänä uudelleen. Näin sain aikaa ja tilaa pohdiskella tekemääni projektia rauhassa ilman painetta sen loppuunsaattamisesta.

Minulta minulle-maalauksen antoi opinnäytetyön aiheeseen mielestäni enemmän, kuin Minulta maailmalle-maalauksen. Pääsin siinä tarpeeksi syväälle itsetutkiskeluun ja pohdintaan, sillä maalauksen lähtökohtana oli katsoa itseä realistisesti mutta lempeästi. Ensimmäisessä maalauksessa keskityin enemmän estetiikkaan ja kauneuteen, kun taas toisessa tunsin, että ymmärsin aiheenikin paremmin ja mitä se voisi minulle merkitä.

Tärkeä kysymys tässä vaiheessa onkin, oliko omakuvaprojektin tuottamisesta lopulta hyötyä itsetunnolle ja -tuntemukselle? Vastaisin tähän, että kyllä. Tunsin, että pääsin aika ajoin tilaan, jossa pystyin tarkastelemaan sisäistä elämääni maalaamisen avulla. Löysin tässä tilassa lisää ymmärrystä kokemistani ulkonäköpaineista. Jotkut niistä kumpuavat tapahtumista, joita olen kokenut lapsena ja nuorena. Yllätyksekseni kuitenkin projektin aikana tiedostin ensimmäistä kertaa, että olin itse luonut suurimman osan niin sanotuista ”huonoista puolista” itselleni. Niin kuin asetin paineita itselleni maalausten täydellisyydestä, olen asettanut ulkonäölleni samanlaisia paineita monta vuotta. Huomaamattomasti olen antanut näiden täydellisyyttä tavoittelevien paineiden kasvaa sisälläni ja jättää ne täysin kriittikin ulkopuolelle. Näitä ajatuksia pystyin käsittelemään psykologini kanssa projektin aikana.

Voisin tulevaisuudessa perehtyä enemmän valokuvaan ja taideterapiaan sellaisenaan, ja katsoa, miten omakuvaa voisi soveltaa niihin. Lukemissani lähteissä kerrottiin aika vähän taideterapian menetelmistä, mutta ne vaikuttivat erittäin kiinnostavilta, ja uskon, että niistä voisi olla minulle hyötyä tulevaisuudessa. Toivon, että pääsisin joskus ohjattuun taideterapiaan, että voisin kokea sen itse. Kuten mainitsin opinnäytetyön alussa, tulen luultavasti palaamaan projektiin vielä monta kertaa. Täten tutkimusta olisi helppo jatkaa samasta aiheesta ja ehkä muiden taiteilijoiden jalanjäljissä kehitellä jokin terapeuttinen keino toteuttaa omakuvia.

LÄHTEET

- Ahtola-Moorhouse, L. 2000. Ja kukaan ei tiedä millainen olen, Helene Schjerfbeckin Omakuvat 1878–1945. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Taide.
- Alter-Muri, S. 2007. Beyond the face: Art therapy and self-portraiture. *The Arts in Psychotherapy*. Volume 34, Issue 4, 2007.
- Biography 2019. Caravaggio. Viitattu 2.2.2020 <https://biography.com/artist/caravaggio>.
- Boddy-Evans, M. 2018. Artists Explain Why They Paint Self-Portraits. Viitattu 2.2.2020 <https://liveabout.com/painting-self-portraits-2573738>.
- Bonafoux, P. 1985. *Portraits of the Artist, The Self-Portrait in Painting*. New York: Rizzoli International Publications.
- Borzello, F. 2016. *Seeing Ourselves: Women's Self Portraits*. London: Thames & Hudson.
- Bravo, D. 2015. Frida Kahlo, The Two Fridas (Las dos Fridas). *Smarthistory* 9.8.2015. Viitattu 2.2.2020 <https://smarthistory.org/kahlo-the-two-fridas-las-dos-fridas/>.
- Bulik, C. M. 2012. *Nainen peilissä: ulkonäköpaineet ja itsetunto*. Helsinki: Minerva-kustannus.
- Collins, N. 2008a. *Self-Portrait Paintings (c.1400 BCE - present)*. *Self Portraits History, Characteristics of Self-Portrait Paintings in Western Art*. Viitattu 2.2.2020 <http://visual-arts-cork.com/genres/self-portraits.htm>.
- Collins, N. 2008b. *Edvard Munch (1863-1944)*. *Biography of Norwegian Expressionist Painter and Printmaker*. Viitattu 2.5.2020 <http://www.visual-arts-cork.com/famous-artists/munch-edvard.htm>.
- Collins, N. 2008c. *Egon Schiele (1890-1918)*. *Biography of Austrian Expressionist Figure Painter*. Viitattu 2.5.2020 <http://www.visual-arts-cork.com/famous-artists/schiele-egon.htm>.
- Drury, E. 2001 *Self Portraits of the World's Greatest Painters*. San Diego; Thunder Bay Press.
- Hart, K. 2018. 10 Masters of the Self-Portrait, from Frida Kahlo to Cindy Sherman. *Artsy* 27.2.2018. Viitattu 3.5.2020 <https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-10-masters-self-portrait-frida-kahlo-cindy-sherman>.
- Hendricks, C. 2015. 10 Hidden Self Portraits. *Art History Blogger* 25.4.2015. Viitattu 2.2.2020 <http://arthistoryblogger.blogspot.com/2015/04/10-hidden-self-portraits.html>.

Hyvä itsetunto on optimistista realismia 2017. Suomen Mielenterveys ry. Viitattu 2.5.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/hyv%C3%A4-itsetunto-optimistista-realismia>.

Jones, K. 2000. Vincent Van Gogh: Self-Portrait. National Gallery of Art exhibition catalogue, Art for the Nation. Viitattu 2.2.2020 <https://nga.gov/collection/art-object-page.106382.html>.

Keltikangas-Järvinen, L. 2000. Hyvä itsetunto. Helsinki: WSOY.

Kuusamo, A. 2010. Omakuva ja autokommunikaation ulottuvuudet: merkityksen muodostumisen itseviittaavat elementit omakuvan lajissa. Teoksessa M. Ijäs, A. Kuusamo & R. Niemelä (toim.) Kuinka tehdä taidehistoriaa? Turku: UTU, 98–123.

Nuñez, C. 2012. HIGHER SELF – The Self-Portrait Experience. Brussels: Le Caillou Bleu. The European Journal of Psychotherapy and Counselling, Routledge.

Richman-Abdou, K. 2016 Evolution of Picasso's Iconic Self-Portraits From Age 15 to 90. My Modern Met 15.12.2016. Viitattu 2.3.2020 <https://mymodern-met.com/pablo-picasso-self-portraits/>.

Richman-Abdou, K. 2019. How Impressionism Changed the Art World and Continues to Inspire Us Today. My Modern Met 12.6.2019. Viitattu 2.3.2020 <https://mymodernmet.com/what-is-impressionism-definition/>.

Savolainen, M. 2008 Maailman ihanin tyttö - The loveliest girl in the world. Helsinki: Blink Entertainment Oy.

Savolainen, M. 2010. TEDx Helsinki II - Miina Savolainen - VoimauttavaValokuva/Katsoa Toisin. TEDx Talks 21.5.2010. Viitattu 2.3.2020 <https://youtube.com/watch?v=z15BwE6neEU&feature=channel>.

Sorabella, J. 2007. Portraiture in Renaissance and Baroque Europe. The Metropolitan Museum of Art, August 2007. Viitattu 3.4.2020 https://www.met-museum.org/toah/hd/port/hd_port.htm.

Tutkittua - ulkonäköpaineet 2009. Yle 14.1.2009. Viitattu 2.2.2020 <https://yle.fi/aihe/artikkeli/2009/01/08/tutkittua-ulkonakopaineet>.

Van Gogh Museum 2020. Vincent van Gogh's Life and Work. Viitattu 10.5.2020 <https://www.vangoghmuseum.nl/en/vincent-van-gogh-life-and-work?v=1>.

Wikimedia Commons 2011. File:David with the Head of Goliath-Caravaggio (1610).jpg. Viitattu 3.5.2020 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:David_with_the_Head_of_Goliath-Caravaggio_\(1610\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:David_with_the_Head_of_Goliath-Caravaggio_(1610).jpg).

Wikimedia Commons 2012. File:Vincent van Gogh - Self-Portrait - Google Art Project (719161).jpg. Viitattu 3.5.2020 [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vincent_van_Gogh_-_Self-Portrait_-_Google_Art_Project_\(719161\).jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Vincent_van_Gogh_-_Self-Portrait_-_Google_Art_Project_(719161).jpg).

Wikimedia Commons 2013. File:Filippino Lippi 007.jpg. Viitattu 3.5.2020 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Filippino_Lippi_007.jpg.

Wikimedia Commons 2016. File:Elizabeth Vigée-Lebrun.jpg. Viitattu 3.5.2020 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Elizabeth_Vig%C3%A9e-Lebrun.jpg.

Wikimedia Commons 2020a. File:Helene Schjerfbeck Selbstbildnis 1912.jpg. Viitattu 3.5.2020 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Helene_Schjerfbeck_Selbstbildnis_1912.jpg. (Lisenssi: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en>).

Wikimedia Commons 2020b. File:Las Dos Fridas.jpg. Viitattu 3.5.2020 https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Las_Dos_Fridas.jpg. (Lisenssi: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/deed.en>).

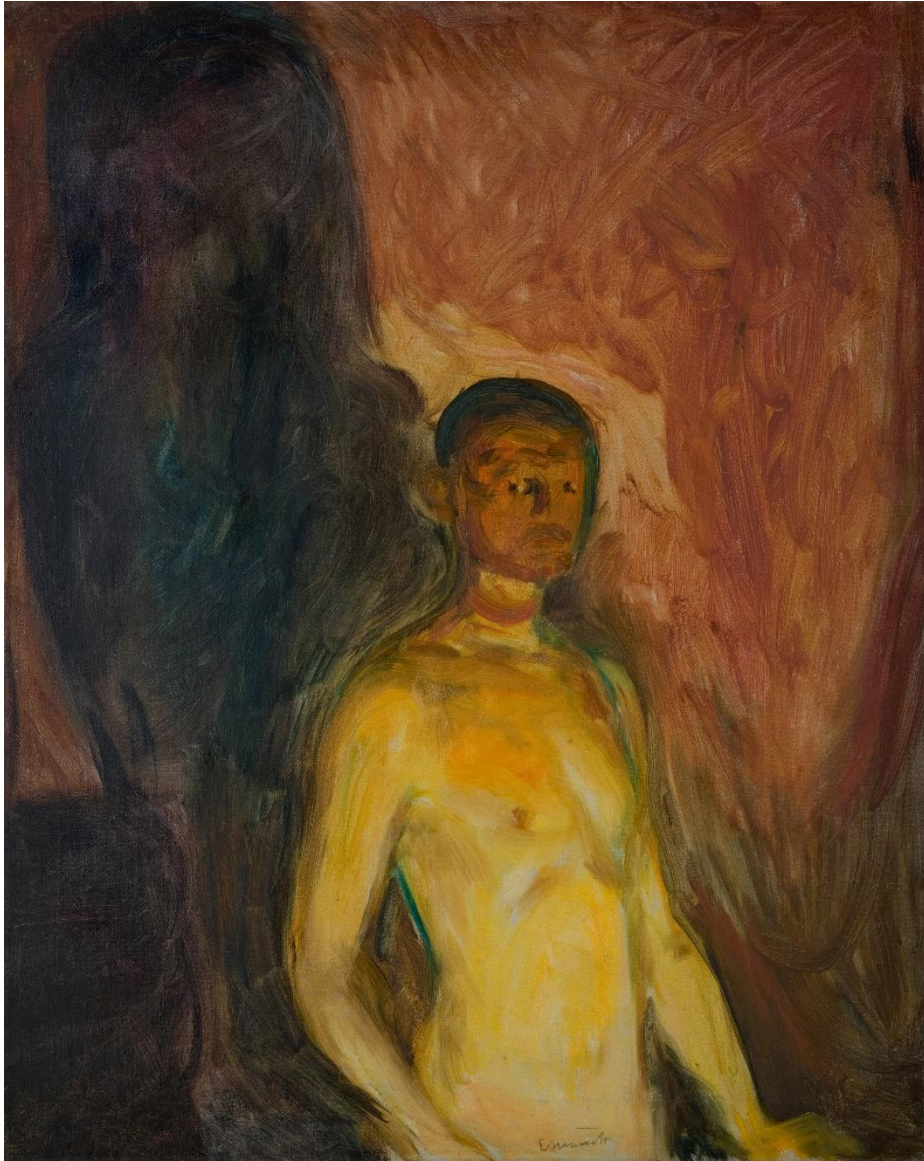
LIITTEET

- Liite 1. Rubens, Susanna Lunden muotokuva, maalaus 1622-1625
- Liite 2. Edvard Munch, Omakuva helvetissä, maalaus 1903
- Liite 3. Omakuvapiirroksia, kollaasi
- Liite 4. Referenssikuva 1, valokuva
- Liite 5. Referenssikuva 2, valokuva

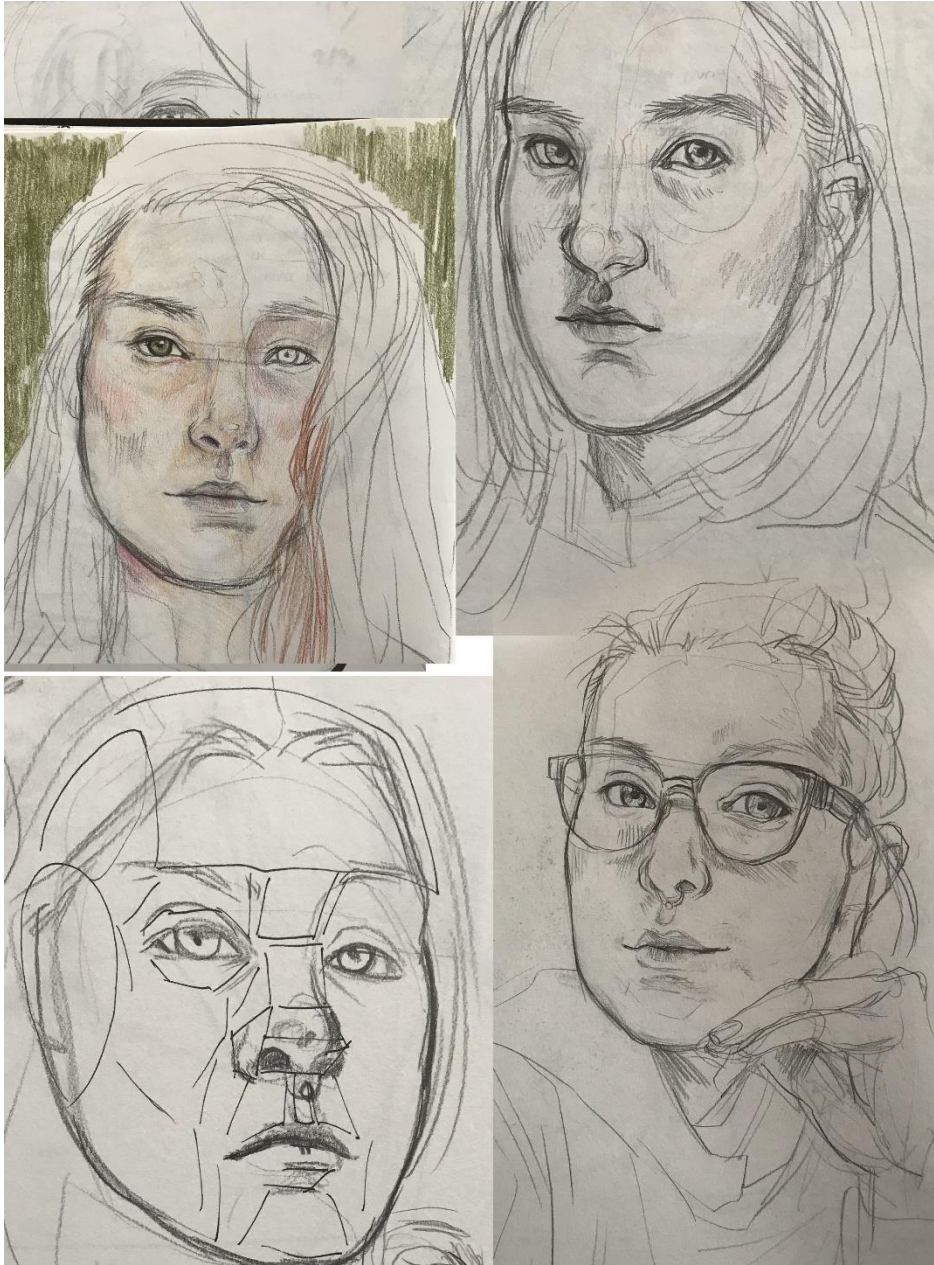
Liite 1. Rubens, Susanna Lunden muotokuva, maalaus 1622-1625



Liite 2. Edvard Munch, Omakuva helvetissä, maalaus 1903



Liite 3. Omakuvapiirroksia, kollaasi



Liite 4. Referenssikuva 1, valokuva



Liite 5. Referenssikuva 2, valokuva

