

Haluan kameran kaveriksi

Tukka huonosti. Typerä ilme. Toimittaja tahtoo päästä eroon kamerakammostaan ja oppia katsomaan omia kuviaan vaivaantumatta. Hän osallistuu Omakuva - Minäkuva -kurssille.

KAISA PASTILA, KUVAT HELI HIRVELÄ





Kun olen antanut ohjeet parilleni Mintulle haluamastani rajauksesta ja kuvakulmasta, asetun poseeraukseen ja Minttu painaa liipaisinta. Omakuva on syntynyt.



◀Leena Louhivaara haluaa kasvattaa ihmisten itsetuntemusta valokuvan avulla.

▶Minttu halusi itsestään omakuvan männyn oksien syleilyssä.



En pidä kameroista. En tykkää olla valokuvattavana. Tunnen kateudenpitoksen joka kerta, kun näen teinejä, jotka poseeraavat toisilleen häpeilemättömän itsevarmasti.

Tonttini käy koko ajan ahtaamaksi. Yhä useammin löydän kuvani jonkun kaverini Facebook-sivulta. Rullaan kuvien ohi niin nopeasti kuin mahdollista. Tuntuu kiusalliselta katsoa, kuinka vaivaantuneelta näytän otoksissa.

Siksi istun nyt Helsingin Kallion seurakunnan järjestämällä Omakuva – Minäkuva -kurssilla. Opettajana toimii valokuvaaja ja ratkaisukeskeinen työnohjaaja **Leena Louhivaara**. Meitä on kahdeksan naista ja opettaja.

Ihmiset sormeilevat kameroitaan ja katsovat odottavasti Leena. Kun Leena aloittaa, hän sanoo ensimmäiseksi, ettei tänään tarvita kameroita.

– Joudutte tänä viikonloppuna astumaan epämukavuusalueellenne. Mutta jos uskallatte tehdä sen, löydätte itsestänne uutta.

Nyt alkaa jännittää. Mitä täällä oikein tehdään?

ENSIMMÄINEN TEHTÄVÄ. Katsomme pimeässä valkokankaalta Leenan *Saa katsoa* -näyttelyn kuvia. Leena muotokuvasi viisi vuotatasitten rintasyöpöpotilaita. Osal-

ta on poistettu rinta tai molemmat. Osa on käynyt korjausleikkauksen. Leena lukee naisten antamia pieniä haastatteluja.

Tämä taitaa olla oppitunti rohkeudesta. Nämä naiset osaavat olla kameras edessä. He ottavat oman tilansa. Nainen, jolla on valtava arpi kainaloon asti, sanoo, että vasta nyt hän tietää, mitä on todellinen rohkeus. Vasta nyt hän uskaltaa elää juuri niin kuin haluaa.

Kuvien jälkeen Leena jakaa meille kurssipäiväkirjat, joihin meidän pitäisi nyt kirjoittaa, mitä näimme. Hetken päästä istumme ringissä ja jaamme ajatuksiamme. Joku on nähnyt naiset kauniina, joku toinen alistuneina. Jotakuta ärsyttää se, että naiset ovat niin voimissaan, vaikka oma syöpään sairastunut ystävä on masentunut. Leena muistuttaa, että jokainen tuntemus, jonka koemme, on yhtä oikea.

Mitä enemmän puhumme, sitä enemmän tiedostan, miten erilaisissa elämäntilanteissa olemme. Joku hoitaa lapsiaan, toinen omia vanhempiaan. Joku miettii työpaineitaan, toinen on jäänyt eläkkeelle. Katsomme kaikki elämää vähän eri kulmista.

Illan lopuksi Leena kutsuu meidät yksitellen salaiseen huoneeseen. Sisään astuttuani huomaan tullessi valokuvausstudioon. En ehdi jännittää, kun Leena istut-

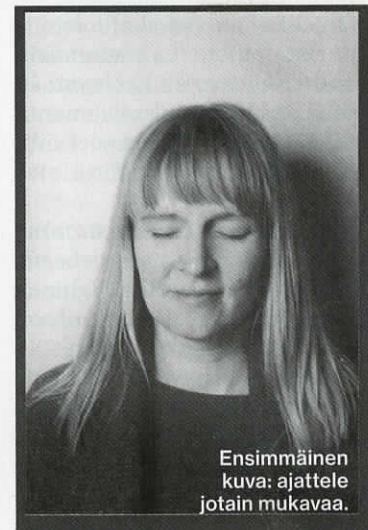
taa minut tuolille, käskee sulkea silmät ja ajatella jotakin mukavaa tapahtumaa. Onneksi kameran edessä saa istua silmät kiinni. Kun tunnen oloni mukavaksi, nostan sormeni merkiksi ja Leena varastaa hetken kameraan.

– Nyt kaikki kotiin nukkumaan. Ottakaa vastaan se, mitä uni teille kertoo.

TOINEN TEHTÄVÄ.

– Minä näin unen, **Titta** Lahdesta hihkaisee seuraavana aamuna.

Titan uni on jatkanut illalla käymäämme keskustelua. Leena on ollut oikeassa: alitajunta on toiminut. Itse en nähnyt unia, mutta aamulla lähdin innoissani kotoa. →



Ensimmäinen kuva: ajattele jotain mukavaa.



On Tainan (vas.)
vuoro ottaa
itsestään kuvia
kaukolaukaisimella.
Muut tekevät
muistiinpanoja.

On ensimmäisen kuvausharjoituksen vuoro. Tehtävänämme on ottaa itsestämme juuri sellainen omakuva kuin haluamme.

– Te päätätte, minkälainen kuva teistä otetaan. Määrätkää parianne, Leena sanoo.

– Ai että nyt saa olla itsekäs, joku auttaa.

– Kyllä, on lupa olla itsekäs.

Saan parikseni helsinkiläisen **Mintun**. Minttu haluaa tulla kuvatuksi männyn oksien sisällä. Sopiva puu löytyy kirkon edestä.

Itselläni on visio kallioista ja suurista puista. Lähdemmekin kohti Tokoinrantaa. Ei ole yhtään outoa asettua Mintun kameralle eteen. Olemme jo istuneet niin paljon yhteisessä ringissä, että luottamus on syntynyt.

Saamme valita kuvistamme vain yhden otoksen, jonka Leena printtaa jatkoa varten. Valitsen kuvan, jossa nojaan puunrunkoon ja aurinko paistaa kasvoilleni.

Mutta nyt tehtävä vasta alkaa. Meidän pitää tutkia kuvaa ja vastata päiväkirjaan: Kuka olen kuvassa? Millainen haluaisin olla?

Kun istumme tovin päästä taas ringiin, Leena muistuttaa, että jo-

kainen saa kertoa niin paljon kuin haluaa. Tuntuu hyvältä, että saa itse määritellä omat rajansa.

Aloitamme. Joku tuskailee sitä, miksi hän aina ottaa roolin kuvissa. Hän haluaisi nähdä kuvan omasta paljaasta itsestään. Joku haluaisi nähdä itsensä kuvassa vahvana. Puhutaan paineista, muiden odotuksista, suruista, tulevaisuuden varjoista. Moni itkee vuorollaan, mutta välissä naurahtaan. Ihailen, miten hienosti jotkut osaavat analysoida toisten kuvia.

Viivyttelen viimeiseksi. Jännittää laittaa oma kuva kiertämään, mieluummin piilottaisin sen vihkonni uumeniin. Kun alan puhua, tapahtuu kummia: poskilleni alkaa valua kyyneleitä.

Kun kirjoitin vihkoon pääajatukseni kuvasta, se tuntui kevyeltä, mutta yhtäkkiä sillä onkin enemmän merkitystä.

Tarina kuvan takana on se, että halusin itsestäni seesteisen kuvan. Todellisuudessa olen peloisani tulevaisuudesta. Olen hädisäni, enkä pidä siitä.

– Haluaisin olla tynempi kuin olen, lopetan puheenvuoroni.

Kyyneleet valuvat edelleen, Leena tuo vessasta paperia.

– Mitä, jos ajattelisitkin, ettei kuva valehtele vaan sinä olet joku tyyni, Leena ehdottaa.

Muut sanovat näkevänsä kuvassani rauhaa. Yritän katsoa kuvaa uudestaan.

Leena antaa minulle jatkotehtävän. Tulevina viikkoina minun pitää teipata kuva eri paikkoihin kotona ja tutkia, miltä se näyttää eri aikaan, eri päivinä.



Toinen
tehtävä: ota
juuri sellainen
omakuva
kuin haluat.

Alan vähitellen tajuta kurssin luonnetta: valokuva on lopulta sivuseikka, kyse on itsetuntemuksesta.

Matkustan kotiin kuin hidastettuna. Kiire on lakannut, tänään on vain tänään. Yhtäkkiä tajuan, etten ole pysähtynyt sitten kesäloman. Olikin jo aika.

KOLMAS TEHTÄVÄ. Viimeisenä päivänä meillä on edessämme tulikoe. Saamme ottaa kolmessa minuutissa itselaukaisimella niin monta erilaista kuvaa itsestämme kuin haluamme. Painetta lisää se, että muut ryhmäläiset seuraavat kuvaussessiota.

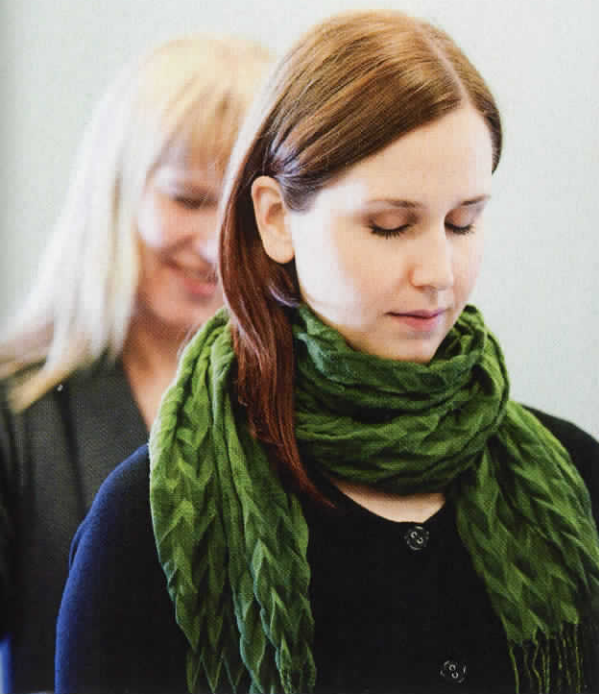
Pääsen toisena vuoroon. Jännittää. Puristan kädessäni kaukolaukaisinta. Koko huone on pimeä, vain kuvauslamput palavat. On hiirenhiljaista, ihmisillä on vihkot ja kynät valmiina muistiinpanoja varten.

Tuijotan suoraan kameraan, jonka takana ei ole ketään. Otan mittaa haastajastani. Leenan ohje kuuluu: ole subjekti, älä objekti.

Kun painan ensimmäisen keran laukaisinta, en uskalla katsoa kameraan. Toisella kertaa katson

◀Kuvien piirtäminen parin selkään valmistaa meitä palautteen saamiseen. Minttu kuuntelee kuvailuani.

▶Jo otettuja kuvia tutkitaan ringissä. Jokainen saa kertoa ajatuksiaan.



uhmakkaasti linssiin. Sitten päättän, että haluan kuvata itseni takaa ja sivulta. Kokeilen hymyä, kokeilen irvistystä. Kuvaan itseni kävelemässä ja seisomassa tuollilla. Olen niin keskittynyt, etten muista enää ympärilläni istuvia ihmisiä.

– Ja aika loppuu, Leena sanoo sekuntikellon kanssa.

Istun paikalleni, mutta tunnen itseni voimakkaaksi. Voisin hyvin jatkaa kuvaamista vielä toiset kolme minuuttia tai vaikka koko iltapäivän.

– Tätä voi soveltaa koko elämään. Oletteko oman elämänne tekijöitä vai uhreja? Teillä on aina mahdollisuus valita, miten näette asiat.

Jään miettimään, kenen silmin katson elämäni, muiden silmin vai omin. Jos pystyn vaihtamaan kameran edessä itseni subjektiksi, osaanko myös elää sellaista elämää kuin oikeasti haluan?

Katsomme kaikkien kuvat valkokankaalta. Leena muistuttaa, että emme saa keskittyä ryppyihimme tai makkaroihimme, vaan meidän tulee katsoa itseämme ja muita hyväksyvästi.

”Jään miettimään, kenen silmin katson elämäni, muiden silmin vai omin. Jos pystyn olemaan kameran edessä subjekti, osaanko myös elää kuten itse haluan?”

Kuvien jälkeen on palautteen vuoro. Kaikki ovat huomanneet jännitykseni. Kuulen silti, että olin rohkea irvistäessäni. Joku kehuu, että käytin tilaa luovasti. Moni on nähnyt minut empaattisena. Kommentit ovat lempeitä. Viisaat naiset lausuvat niitä.

Kun **Anita** on saanut palautteensa, hän puuskahtaa:

– On kyllä paljon helpompi antaa palautetta kuin ottaa sitä vastaan.

Marketta on nähnyt **Tainassa** oman peilikuvansa.

– Näen sinussa itseäni. Kontrolloit ja tuskaillet itsesi kanssa. Mutta ei hätää, siitä huolimatta olet upea nainen.

Tainan silmät kastuvat. Naiset halaavat.

EN RAKASTA edelleenkaan itsestäni otettuja kuvia, mutta ainakin katson niitä kurssin jälkeen uteliemmin kuin ennen. En jää kiinni huonoon tukkaan tai leuan näppylään, vaan katson niiden taakse. Tutkin erityisesti silmiä. Kuka nainen se siellä killittää? Yllättävän tyyneltähän tuo näyttää.

Tunnen itseni samanaikaisesti energiseksi ja lopen väsyneeksi. On ollut rankkaa ruotia itseään ja kertoa itsestään. Mutta seuraavalla viikolla töissä haastattelut ja tapaamiset tuntuvat keveämmiltä kuin tavallisesti. Kun katson itseäni uusin silmin, suhtaudun myös toisiin ihmisiin eri tavalla kuin ennen.

Myös kurssitoverini **Varpu** ja **Anita**, vanhat opiskelukaverukset,

ovat tyytyväisiä viikonloppuunsa. Anita mielestä kurssi syvensi ennestään naisten ystävyyttä.

– Opin uusia puolia Varpusta, vaikka luulin jo tuntevani hänet 30 vuoden kokemuksella.

– Tulin tänne hakemaan voimavaroja työhöni. Työskentelen psykoterapeuttina. Minulle on tärkeää, että pysyn itseni kanssa elävänä, jotta voin olla asiakkailleni läsnä, Varpu sanoo.

Taina aikoo lähteä kotiin kuvaamaan niskaansa. Hän on niin iloinen niskastaan saamistaan kommentteista.

– Juuri näin! Tästä vasta matkanne alkaa. Ottakaa kuvia, leikitelkää, tutkikaa itseänne. Ei elämä ole niin vakavaa, Leena kannustaa.

Kotimatalla istun tutussa raitikassa, tutulla linjalla. Yhtäkkiä minusta tuntuu siltä kuin näkisin ensimmäistä kertaa, että raitikassa istuu muitakin. Ihmiset näyttävät mielenkiintoisemmilta kuin aikaisemmin. Koko kaupunki näyttää lempeämmältä kuin ennen. Katson eri tavalla. ♦

Tietoa kursseista: louhivaara.fi