

**BEHIND MY BACK -
Pakko-oireisen häiriön kuvaus Svante Gullichsenin
valokuvissa**

Erika Hyvönen
Kandidaatintutkielma
Taidehistoria
Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Jyväskylän yliopisto
Kevät 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Tiedekunta Humanistis-yhteiskuntatieteellinen	Laitos Musiikin, taiteen ja kulttuurin tutkimuksen laitos
Tekijä Erika Hyvönen	
Työn nimi BEHIND MY BACK - Pakko-oireisen häiriön kuvaus Svante Gullichsenin valokuvissa	
Oppiaine Taidehistoria	Työn laji Kandidaatintutkielma
Aika 18.4.2024	Sivumäärä 21
Tiivistelmä <p>Tässä tutkielmassa analysoidaan, miten Svante Gullichsen kuvaa pakko-oireista häiriötä hänen valokuva-teoksissaan biografisen kuva-analyysin avulla. Aineistona on Gullichsenin kolmesta eri kokoelmasta valitut kolme valokuvateosta sekä yksi kuvapari: <i>Crossing the Rubicon I & II</i> (2020), <i>To the Core</i> (2021), <i>Halfway There</i> (2022) ja <i>Minute/Lifetime</i> (2022). Analyysin apuna hyödynnetään Gullichsenin omia verkkosivuja ja hänestä tehtyjä haastatteluja sekä kirjallisuutta pakko-oireiseen häiriöön liittyen. Tutkielman lopussa pohditaan näitä erilaisia elementtejä, joita Gullichsen käyttää tuodakseen esiin erilaisia tunteita ja hänen matkansa pakko-oireiseen häiriön kanssa.</p> <p>Gullichsen kuvaa pakko-oireista häiriötä teoksissaan erilaisin elementein, tuoden esille sen erilaisia tunteita ja vaikutuksia. Teoksissa nähdään luonnon suuri vaikutus teoksien tunnelmaan ja kuinka esimerkiksi vesi toimii yhtenä tärkeänä elementtinä näissä teoksissa. Suoraan teoksista ei pysty huomaamaan, että ne kertovat taiteilijan matkasta pakko-oireisen häiriön kanssa, vaan ne vaativat katsojaa tutustumaan teoksiin ja taiteilijaan tarkemmin. Teoksien nimet tuovat myös tätä matkaa esille, esimerkiksi teos <i>Halfway There</i> kuvaa matkan puoliväliä sisällöltään ja sen nimi tuo tämän myös esille. Kaikki nämä elementit auttavat hyvin kokoamaan kuvaa Gullichsenin matkasta pakko-oireisen häiriön parissa.</p>	
Asiasanat: pakko-oireinen häiriö, OCD, Svante Gullichsen, valokuvataide	
Säilytyspaikka Jyväskylän yliopisto	
Muita tietoja	

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
1.1	Pakko-oireinen häiriö eli OCD	2
1.2	Svante Gullichsen.....	4
1.3	Tutkielman eettiset kysymykset	5
2	AINEISTO JA TUTKIMUSKIRJALLISUUS	6
2.1	Aineiston esittely	6
2.2	Tutkimuskirjallisuuden esittely	7
2.3	Menetelmien esittely	7
3	ANALYYSI	8
3.1	Crossing the Rubicon I & II	8
3.2	To the Core	11
3.3	Halfway There	13
3.4	Minute/Lifetime.....	15
4	POHDINTA.....	17
5	PÄÄTÄNTÖ JA REFLEKTOINTI	20
	LÄHTEET	22

1 JOHDANTO

Aiheenani tässä tutkielmassa ovat Svante Gullichsenin (s. 1994) valokuvateokset, joissa hän käsittelee hänen omaa matkaansa pakko-oireisen häiriön eli OCD:n parissa. Kolmessa kokoelmassaan Gullichsen käsittelee erilaisia vaiheita hänen matkallaan, avun hankkimisesta ja itsensä tutkimisesta hyväksymiseen ja rauhaan. Aihe valikoitui minulle syksyllä 2023, kun Gullichsen oli YLE:n aamuohjelmassa esittelemässä hänen uusinta näyttelyään, *Behind My Back*. Tiesin jo, että mahdollisesti taide ja mielenterveys olisi aihe, josta haluaisin kirjoittaa, joten Gullichsenin teokset vaikuttivat luonnolliselta valinnalta.

Tutkimuskysymykseni tässä tutkielmassa on:

*”Miten pakko-oireisen häiriön eli OCD:n kuvaus näkyy
Svante Gullichsenin teoksissa?”*

Tutkin pakko-oireisen häiriön kuvausta Svante Gullichsenin teoksissa biografisen kuva-analyysin avulla. Olen valinnut yhden kuvaparin ja kolme yksittäistä teosta; *Crossing the Rubicon I & II* (2020), *To the Core* (2021), *Halfway There* (2022) ja *Minute/Lifetime* (2022). Valokuvia löytyy taiteilijalta useita ja päädyin valitsemaan nämä kyseiset kuvat, sillä hänen teoksiaan tutkiessa totesin, että nämä kyseiset kuvat kuvaavat hyvin pähkinänkuoressa matkaa OCD:n parissa.

Aikaisempaa tutkimusta pakko-oireisesta häiriöstä ja taiteesta yhdessä ei löytynyt kuin muutamia. Löysin yhden kandidaatintutkielman, jossa tutkielman kirjoittaja Oona Vessman (2023) oli järjestänyt taidetyöpajan henkilöille, joilla on pakko-oireinen häiriö ja tutki tämän taidetyöpajan vaikutusta OCD:stä puhumiseen ja sen käsittelyyn. Muuten pakko-oireisesta häiriöstä taiteessa ja niiden yhteydestä en löytänyt juurikaan etsiessäni suomeksi ja englanniksi. Tutkimuksia löytyi juuri enemmän taidetyöpajojen yhteydessä tai muuten vaan pikaisesti mainittuna, muttei miten pakko-oireinen häiriö näkyy taiteessa. Tämän takia koen tärkeäksi tutkia tätä aihetta.

Aloitan tutkielman esittelemällä ensimmäiseksi aiheen, mikä on pakko-oireinen häiriö ja kuka on Svante Gullichsen, josta siirryn aineiston, tutkimusmateriaalin ja menetelmän esittelyyn, jonka jälkeen siirryn kuvien analyysiin. Lopuksi pohdin analyysiä ja kuvia tarkemmin, jonka jälkeen päätän tutkielman.

1.1 Pakko-oireinen häiriö eli OCD

Pakko-oireinen häiriö eli OCD (obsessive-compulsive disorder) on mielenterveys-häiriö, joka voi vaikuttaa moniin eri ihmisiin eri elämän vaiheissa.¹ Pakko-oireisen häiriön oireet alkavat yleensä alakouluiässä tai 20–25-vuotiaana, mutta harvemmin tulee yli 30-vuotiaana ilman, että oireita ei ole koskaan aikaisemmin esiintynyt. Yleisesti OCD -diagnoosin saamisessa saattaa mennä jopa kymmenen vuotta.² Häiriö voi olla ohimenevä ja osa sitä sairastaneista toipuu muutaman vuoden kuluessa. Sen kulku on kuitenkin erittäin vaihteleva ja se voi pahimmillaan olla sairaus, joka kestää vuosia tai läpi koko elämän.³

OCD:n tunnusomaisiin piirteisiin kuuluvat pakkoajatukset eli obsessiot ja pakkotoimet eli kompulsiot. Obsessiot ovat ajatuksia, mielikuvia tai mielihaluja, jotka ovat usein epämiellyttäviä ja ahdistavia ja tunkeutuvat mieleen voimakkaasti. Kompulsioihin taas kuuluu erilaisia toimintoja, joita ihminen on saattanut päättää,

¹ IOCD, *What is OCD?*

² Rovasalo, *Pakko-oireinen häiriö*

³ Leppämäki, *Pakko-oireet ja OCD*, 14

että niitä pitää tehdä ja tietyn kaavan mukaisesti. Sami Leppämäki kirjoittaa kirjassaan *Pakko-oireet ja OCD* (2021), että obsessio ja kompulsio toimivat usein loogisesti yhdessä. Esimerkiksi he, jotka pelkäävät bakteerien aiheuttamaa tartuntaa pesevät kätensä hyvin usein. Näiden avulla pakko-oireista häiriötä sairastava pyrkii helpottamaan niihin liittyvää ahdistusta.

Vaikka pakko-oireet voivat olla arkipäiväisiin asioihin liittyviä, ovat ne kuitenkin erittäin aikaa vaativia, todella sitovia ja tuovat paljon kärsimystä niille, jotka sitä sairastavat. He saattavat tunnistaa, että kompulsioiden tekeminen on liiallista tai tarpeetonta, mutta heillä on se pakonomainen tarve tehdä kompulsioita, jotka sitten ”helpottavat” pakkoajatuksia. Yleisimpiä pakkoajatuksia ovat kontaminaatiopelot, eli pelko tautien tarttumisesta normaaleissa tilanteissa, ajatukset, että on voinut vahingossa esimerkiksi jättää oven auki tai uunin päälle, sairauden pelot, symmetrian tarve tai seksuaaliset ja aggressiiviset pakkoajatukset.⁴

Mainitsin tämän kappaleen alussa, että diagnoosin saamisessa voi kestää jopa kymmenen vuotta. Tähän voi usein olla syynä se, etteivät kaikki mielenterveyden asiantuntijat osaa välttämättä heti tunnistaa sen oireita, koska pakkotoimintoihin ja -ajatuksiin voi usein liittyä häpeän tunne.⁵ Tuukka Hämäläinen kirjoittaa kirjassaan *Pakko* (2023), että voi olla tyypillistä myös, ettei heti saa asianmukaista hoitoa, johtuen esimerkiksi asuinpaikasta, rahatilanteesta tai terapeuttien vähäisyydestä. Hämäläisen ystävä Matilda kertoo kirjassa, että sai lääkkeet oireiden tuomaan ahdistukseen nopeasti, mutta toivoo, että olisi päässyt oikeanlaiseen terapiaan samaan aikaan kuin sai lääkkeet. OCD:hen on vaikea saada oikeanlaista tukea ja se vaikeuttaa sen ymmärtämistä sekä oikeanlaisen avun saamista.⁶

⁴ Rovasalo, *Pakko-oireinen häiriö*

⁵ Leppämäki, *Pakko-oireet ja OCD*, 20

⁶ Hämäläinen, *Pakko*, 53

1.2 Svante Gullichsen

Svante Gullichsen on itseoppinut taiteilija Helsingistä. Gullichsen on Suomen Valokuvataiteilijoiden liiton jäsen ja hän kuvaa taidevalokuvien lisäksi yrityksille mainoskuvia. Gullichsen on pitänyt omia näyttelyitä ja ollut mukana erilaisissa ryhmänäyttelyissä Suomessa sekä ulkomailla. Viimeisin taiteilijan näyttely oli Helsingissä 1.11.-12.11.2023 *Behind My Back*.

Gullichsenin verkkosivuilla kerrotaan, että hän haluaa käyttää taidettaan kertomaan hänen ymmärryksestään ihmisen mielestä ja sen haasteista. Hänelle taiteen tekeminen on tapa kertoa maailmalle ajatuksistaan ja huolistaan, joita voi nähdä hänen kolmessa kokoelmassaan, jossa hän käsittelee matkaansa pakko-oireisen häiriön eli OCD:n parissa. Gullichsenin valokuvat ovat pääasiallisesti omakuvia ja hän käyttää itseään mallina kuvissaan, sillä hän kokee, että on paras käyttää itseään mallina kertoessaan omaa tarinaansa.⁷

Pääosassa taiteilijan valokuvissa ovat ihminen ja luonto, joiden inspiraationa toimivat myös kansallisromantiikka ja Suomen kultakauden taiteilijat. Gullichsenin estetiikka on tummuuden ja valon yhdistelmää, joiden avulla hän pystyy tuomaan esille mielen syvyyksiä ja mietteitä. Kuvissa kuvattava kohde on usein alasti ja se luo vahvaa kontrastia kuviin, joissa ympäristö on usein karu. Näin taiteilija luo vastakkaisuutta kohteen ja ympäristön välille.

Gullichsen on puhunut omasta pakko-oireisesta häiriöstään Instagram -profiilissaan kahteen otteeseen vuonna 2020. Hän kertoi Instagram tarinassaan 26. huhtikuuta 2020, että keväällä 2019 hänellä oli kova stressi töiden ja pääsykokeiden kanssa, minkä jälkeen kesällä hänelle tuli iso henkinen romahdus. Sen kesän hän vietti kesämökkillään, pelaten pelejä, etteivät ajatukset muutu pahemmaksi, minkä jälkeen hän pääsi hoitoon ja hänelle todettiin pakko-oireinen häiriö eli OCD. Gullichsen kertoo oireidensa olevan enemmän päänsisäisiä pakkoajatuksia eli obsessioita, jotka ovat yhtä ahdistavia kuin kompulsiot, mutta vaikeampi nähdä ulospäin ja tunnistaa.

⁷ Gullichsen, *Artist Statement and CV*.

Hän kertoo esimerkkinä tästä, kuinka Flow -festivaaleilla hän tupakoinnin jälkeen ei uskaltanut heittää tupakantumppeja roskikseen tai maahan, kun pelkäsi niiden uudelleen syttymistä, joten hän kantoi niitä kädessään kaataen niiden päälle vettä. Hän kertoi tiedostaneensa, että tämä voi kuulostaa tyhmältä, mutta hän ei voinut sille mitään. Hän haluaa kertoa OCD:stä enemmän, sillä hän haluaa poistaa stigmaa ja häpeän tunnetta, jota siihen liittyy.⁸ Gullichsen on kertonut pakko-oireisesta häiriöstään taiteensa kautta, mutta myös Instagramissaan, haastatteluissa ja lehtiartikkeleissa.

1.3 Tutkielman eettiset kysymykset

Tässä tutkielmassa analysoin teoksia, joissa on kuvattuna mielenterveyshäiriö, jonka vuoksi on tärkeää huomioida tähän liittyviä eettisiä kysymyksiä ja ongelmia. Näitä voi olla esimerkiksi diagnosoiminen tai muiden erilaisten johtopäätöksien tekeminen ilman sopivaa tietoa aiheesta. En tässä tutkielmassa tutki itse taiteilijaa enkä tee johtopäätöksiä häneen liittyen vaan analysoin pelkästään Gullichsenin teoksia. En aio analyysissäni tehdä päätöksiä, mistä teokset kertovat, vaan pohdin niitä taiteilijan haastatteluiden ja kirjallisuuden kautta. Gullichsen kertoo avoimesti kokemuksistaan taiteen kautta ja haluaa myös poistaa siihen kuuluvaa stigmaa. Kaikki tutkimuskirjallisuus ja aineisto löytyy julkisesti joko Gullichsenin verkkosivuilta tai erilaisista haastatteluista sekä kirjoista. Kirjojen avulla pystyn tuomaan esille paremmin häiriön eri piirteitä ja oireita, jotka auttavat myös eettisten kysymyksien ja ongelmien kohdalla. Taiteilijan teoksien käyttöön olen saanut luvan häneltä sähköpostin kautta.

⁸ Gullichsen, *OCD & Elämä* (IG: @gullichsen)

2 AINEISTO JA TUTKIMUSKIRJALLISUUS

2.1 Aineiston esittely

Tässä tutkielmassa käytän alkuperäisaineistona Svante Gullichsenin valokuvia hänen kolmesta kokoelmastaan; *Hanging on* (2016–2020), *I'm so fucking scared all the time (Fearless)* (2020–2021) sekä *Behind My Back* (2021–2023). Näistä kokoelmista olen valinnut yhden kuvaparin ensimmäisestä kokoelmasta, yhden valokuvan toisesta ja kaksi valokuvaa kolmannelta kokoelmasta: *Crossing the Rubicon I & II* (2020), *To the Core* (2021), *Halfway There* (2022) ja *Minute/Lifetime* (2022). Analysoin valokuvia biografisella kuva-analyysimenetelmällä, jossa tulen myös tutkimaan Gullichsenin matkaa OCD:n parissa. Kuvat olen löytänyt Gullichsenin kotisivuilta ja olen saanut sähköpostitse Gullichsenilta luvan käyttää niitä. Päädyn valitsemaan nämä kyseiset kuvat tähän, koska koen, että ne kuvaavat hyvin taiteilijan matkaa OCD:n parissa avun pyytämisestä siihen, että hän tuntee asioiden olevan paremmin kuin aikaisemmin. Käytän aineistona myös Svante Gullichsenin haastatteluja ja artikkeleita, joita hänestä on tehty sekä hänen kotisivujaan. Näitä tulen hyödyntämään tutkimuskirjallisuuden ohella analysoidessani valitsemiani valokuvateoksia.

2.2 Tutkimuskirjallisuuden esittely

Tutkimuskirjallisuutena käytän tässä tutkielmassa Tuukka Hämäläisen kirjaa *Pakko: kuinka OCD pakotti minut epäilemään kaikkea ja mitä sitten tapahtui* (2023), jota käytän apunani, kun tutkin pakko-oireista häiriötä ja analysoin valokuvia. Hämäläisen kirjan lisäksi käytän Sami Leppämäen ja Tuula Savikujan kirjaa *Pakko-oireet ja OCD* (2021) ja muuta OCD:hen liittyvää kirjallisuutta sekä artikkeleita. Ensisijaisesti käytän Hämäläisen sekä Leppämäen ja Savikujan kirjoja.

2.3 Menetelmien esittely

Tutkin valittua aineistoa ja tutkimuskirjallisuutta biografisen kuva-analyysin avulla. Biografisessa kuva-analyysissä pyritään tutkimaan taiteilijan teoksia hänen elämänsä pohjalta ja sen avulla pystyy ottamaan huomioon myös erilaisia psykologisia ja emotionaalisia tekijöitä. Vaikka menetelmä ei yleisesti sovi kaikkien teoksien analysointiin, voin yhdistää sitä kirjojen materiaalin kanssa esimerkiksi tutkiessani erilaisia viitteitä ja symboleita, jotka liittyvät pakko-oireiseen häiriöön.⁹ Eli biografisen kuva-analyysin avulla tulkitsen Gullichsenin teoksia hänen elämästä kertovien lähteiden avulla. Käytän myös muina lähteinä eri kirjoja liittyen pakko-oireiseen häiriöön ja näiden kirjojen avulla kerron myös hieman analyysissäni siitä. Aloitan analyysin kuvailemalla teoksen sisältöä ja mitä siinä nähdään, jonka jälkeen tutkin teoksia syvällisemmin erilaisen Gullichsenin haastattelujen sekä kirjallisuuden avulla. Tulen tekemään itse analyysissä jo hieman pohdintaa tutkimuskysymykseeni liittyen, mutta tulen analyysin jälkeen pohtimaan kysymystä enemmän analyysin ja kirjallisuuden avulla.

⁹ Räsänen, *Kuvakulttuurit ja integroiva taideopetus*, 148–150

3 ANALYYSI

3.1 Crossing the Rubicon I & II

Olin alun perin valinnut tutkielmaani vain kuvaparin toisen kuvan, mutta tehdessäni tutkimusta kuvasta ja löydettyäni haastattelun, jossa Gullichsen puhuu näistä kahdesta valokuvasta, päädyin siihen, että käsittelen näitä kuvia yhdessä. Näistä kuvista löytyy kaksi eri näkökulmaa samaan aiheeseen, josta tulen analyysissäni puhumaan enemmän. Aloitan ensin kuvailemalla kummatkin teokset, jonka jälkeen tulen analysoimaan niitä yhdessä.

Crossing the Rubicon I valokuvassa (Kuva 1) ollaan vihreän ja vehreän metsän keskellä, jossa kulkee puro. Ensimmäisenä katse tarrautuu keskellä olevaan hyppäävään henkilöön, jolla on täysin valkoiset vaatteet, ei kenkiä. Hahmon kontrasti muuhun ympäristöön on selkeä, sillä hänen asunsa on todella puhtaan valkoinen. Keskellä oleva puro ei ole niinkään voimakas, vaan vaikka se tuntuisikin liikkuvan, ei se kuohu. Se ei ole myöskään kovin leveä, vaan keskellä oleva ihminen pystyy loikkaamaan puron ylitse, yhdellä isolla loikalla. Puut ympäröivät puroa ja ihmistä ikään kuin luoden kattoa niiden ylle. Valo on kuvassa luonnollinen, mutta puut ympäröivät kuvaa niin, ettei voida nähdä esimerkiksi paistaako aurinko vai onko siellä pilvistä.



Kuva 1 - Crossing the Rubicon I (2020)



Kuva 2 - Crossing the Rubicon II (2020)

Kuvaparin toisessa kuvassa, *Crossing the Rubicon II* (kuva 2), tunnelma on paljon synkempi kuin ensimmäisessä kuvassa. Taustalla oleva vesiputous on voimakas ja joki, johon se johtaa, kuohuaa. Vesiputouksen edessä kivillä on kaksi henkilöä. Toinen on pukeutunut mustaan ja toinen samanlaiseen valkoiseen asuun kuin kuvassa 1. Mustaan pukeutunut henkilö on joen keskellä olevan kiven päällä selkä katsojaan päin ja kurottaa kättään valkoiseen pukeutunutta henkilöä kohti. Valkoiseen pukeutunut henkilö on selkä vesiputousta päin seisomassa joen reunassa olevalla kivellä, hieman korkeammalla kuin mustaan pukeutunut. Hän ojentaa kättään kohti mustaan pukeutunutta henkilöä. Värit tässä teoksessa ovat tummemmat kuin ensimmäisessä teoksessa. Vesiputousta ja henkilöitä ympäröivät kalliot ja kivet ovat melkein mustia. Kuvan reunoista voi nähdä hieman sammalta kivien päällä.

Valitsin tämän kuvaparin ensimmäisestä kokoelmasta, koska ne kuvaavat hyvin OCD-matkan aloitusta. Gullichsen kertoo YLE:n tekemässä haastattelussa vuonna 2021, kuinka toisille jonkin asian tekeminen voi olla pieni puro, joka on helppo ylittää (Kuva 1). Joillekin sen saman asian tekeminen tai ongelma voi olla iso kuohuva vesiputous, jota ei pysty ylittämään ilman apua (Kuva 2).¹⁰ Tämä voi olla kuvaus esimerkiksi avun hankkimisesta tai jopa arkipäiväisten askareiden tekemisestä. Pakko-oireisessa häiriössä obsessioiden ja kompulsioiden ahdistavuus voi lamaannuttaa sitä sairastavan henkilön täysin tai viedä päivästä aikaa useita tunteja¹¹, joten näihin asioihin avun pyytäminen voi olla tällaiselle henkilölle vaikeaa. Gullichsen on pystynyt tuomaan näillä kahdella teoksella esille sen, miltä avun pyytäminen tuntuu henkilöille, joilla on pakko-oireinen häiriö. He saattavat kokea, että muille näiden asioiden tekeminen ja avun pyytäminen on helppoa, kun taas heille se on isompi kynnyks, suurempi vesiputous, jota on vaikea ylittää. Tähän voi liittyä häpeän tunne, joka usein estää henkilöitä, kenellä on pakko-oireinen häiriö, pyytämään tai hakemaan apua.¹² Pakko-oireinen häiriö voi myös lamaannuttaa sitä sairastavan täysin, jonka vuoksi peruspäiväaskareetkin voivat tuntua isoilta ja niihin avun saaminen mahdottomalta.

¹⁰ Koskinen, *Svante Gullichsen haki opiskelemaan 7 kertaa tärppäämättä...*

¹¹ Rovasalo, *Pakko-oireinen häiriö*

¹² Leppämäki & Puustjärvi, *Pakko-oireet ja OCD*, 20

3.2 To the Core

To the Core (Kuva 3) -teos on jäinen ja voi vaikuttaa yksinkertaiselta, vaikka voikin olla myös monitulkintainen. Teos on väriykseltään yksinkertainen: se on erittäin vaalea, jopa valkoinen, jossa kontrastina toimii keskellä menevä tumma viivamainen rako. Teoksen keskiosassa tulee vasemmalta ja oikealta reunalta kädet, jotka pitävät kiinni raosta irronneista jääpaloista. Oikealta tulevan käden yläpuolella oleva jääpala on melkein irronnut ja tippumassa jään keskellä olevaan railoon.

Tämä teos voi kuvata itsereflektiota: kuinka ihminen voi joutua menemään syvyyksiin, kun haluaa oppia tuntemaan itsensä paremmin. Gullichsen on Instagram-tilillään kirjoittanut kuvan yhteydessä seuraavanlaisesti:

“During my therapy process I have started to slowly crack open. It's a tough job and I absolutely hate it but it has to be done if I desire change.”¹³



Kuva 3 - To the Core (2021)

¹³ Gullichsen, Instagram -julkaisu @gullichsen

Pakko-oireisen häiriön hoidossa terapia ja lääkitys ovat isossa roolissa. Näiden avulla henkilö, joka sairastaa OCD:tä, pystyy saamaan tukea ja helpottamaan siitä tulevaa kärsimystä ja ahdistusta. Gullichsen kertoi vuonna 2020 lokakuussa kuvaamassaan Instagram-tarinassaan, että oli lopettanut lääkkeiden syömisen, sillä koki, etteivät ne enää auttaneet. Hän kertoo siinä myös, kuinka paranemisprosessi on vaikea, sillä pakkoajatuksiin pitää vain antautua ja pikkuhiljaa niihin turtuu.¹⁴

Oikeanlaisen avun saaminen on tärkeää kaikissa mielenterveysongelmissa, mutta erityisesti kun hoidetaan pakko-oireista häiriötä. OCD ei näyttäydy kaikilla sitä sairastavilla samanlaisena¹⁵, joten kaikki terapiatyylit tai lääkitykset eivät sovi kaikille. Yleisimpiä hoitomuotoja ovat mm. lääkkeet, jotka vaikuttavat serotoniniin tasoon, joita käytetään myös yleisesti masennuksen ja ahdistuksen hoitoon. Nämä lääkkeet auttavat vähentämään pakko-oireita sekä lievittämään niistä tulevaa ahdistusta.¹⁶ Hoitomuotona voidaan käyttää myös erilaisia terapiamuotoja, esimerkiksi Hämäläinen kertoo kirjassaan kognitiivisesta käyttäytymisterapiasta, johon kuuluu myös altistus- ja reagoinninehkäisy. Tällaisessa terapian muodossa autetaan OCD:tä sairastava henkilö altistamaan itseään niihin asioihin, mitkä ahdistavat. Hämäläinen kertoo kirjassaan käyneensä terapeuttinsa kanssa kirjastossa koskemassa erilaisiin pintoihin, kuten kirjoihin tai avaamalla ovia. Hän toteaa, että OCD:tä hoidettaessa ei voi tarpeeksi korostaa altistusterapiasta opittua asiaa: ”paha olo helpottaa kyllä itsensä”.¹⁷

To the Core tuo yksinkertaisuudellaan esille monitulkintaisen hetken Gullichsenin OCD-matkasta. Hän kertoo, että alkaa pikkuhiljaa avautua, mutta kädet kuvassa voivat vaikuttaa myös siltä, että ne pitäisivät palasista kiinni. Kädet auttavat jään murtamisessa, mutta ne kuitenkin yrittävät vähän pitää jään palasista kiinni, etteivät ne leviä liikaa tai rikkoudu. Terapiaprosessin aloittaminen on raskasta, joten vaikuttaa myös luonnolliselta, että kuvassa olevat kädet yrittävät pitää kasassa tätä pientä rakoa, joka antaa luvan purkaa mielen sisäisiä asioita.

¹⁴ Gullichsen, *OCD & Elämä* (IG: @gullichsen)

¹⁵ Timonen & Leppämäki, *Pakko-oireet ja OCD*, 149

¹⁶ Leppämäki & Puustjärvi, *Pakko-oireet ja OCD*, 117–119

¹⁷ Hämäläinen, *Pakko*, 197–199 ja 201–202

3.3 Halfway There



Kuva 4 - Halfway There (2022)

Vedenalaisessa *Halfway There* (Kuva 4) teoksessa palataan takaisin synkempään tunnelmaan. Ensimmäisenä kuvassa kiinnittää huomiota keskellä oleva henkilö valkoisissa vaatteissa. Hän ikään kuin istuu keskellä olevan puun oksalla nojaten toiseen oksaan ja pitäen siitä kiinni. Puun oksat osoittavat kaikki eri suuntiin. Kuvan alareuna on kaikista tummin, josta se alkaa vaaletta ylöspäin mentäessä. Oikealta yläreunasta tulee valoa ja valon säteitä, jotka liikkuvat alaspäin. Keskellä oleva henkilö ikään kuin yrittää kiivetä tätä puuta pitkin ylemmäs kohti valoa.

Halfway There (Kuva 4) kuvastaa matkan puoliväliä nimensä mukaisesti. Gullichsen kertoo YLE Aamun haastattelussa, että ”tarinallisesti aletaan nousta pohjalta, mutta matka kohti valoa on pitkä, mutta prosessi on käynnissä.”. Teos on kuvattu Virossa Rummun kaivoksessa, missä on uponnut metsä veden alla, sukellusvalokuvaaja Anna Kekkonen avustuksella.¹⁸

¹⁸ Gullichsen, YLE ”Valokuvataiteilija Soante Gullichsen: ”Olen ymmärtänyt, että sairaus on osa minua””

Pakko-oireinen häiriö saattaa oireilla ahdistuksen lisäksi myös masennuksena esimerkiksi ennen virallisen diagnoosin saamista tai isomman romahduksen jälkioireena. Pakko-oireet eivät ole suoraan masennuksen oireita, mutta usein pakko-oireisesta häiriöstä sairastavalle saatetaan ensin todeta masennus tai ahdistus, sillä sairastava ei välttämättä uskalla puhua pakko-oireistaan. On kuitenkin todettu, että OCD:tä sairastavilla on suurempi todennäköisyys masennukseen ja masennusjaksoihin.¹⁹

Kuten teoksessa *To the Core* (Kuva 3), ollaan tässäkin saatu apua pakko-oireiseen häiriöön ja työstetään sitä, että voisi paremmin. Taiteilijan sanoin aletaan pikkuhiljaa nousemaan sieltä pimeimmästä ja pahimmasta ajasta kohti valoisampaa tulevaisuutta. Pakko-oireiden tuottamasta ahdistuksesta ja masennuksesta aletaan saamaan kiinni ja oireet helpottuvat, Gullichsenin tapauksessa terapian avulla. Hän myös toteaa, että on taitelijana hyvässä tilanteessa, sillä hän pystyy käsittelemään OCD:tä myös taiteen kautta, joko valokuvaamisen tai maalaamisen avulla.²⁰ OCD:n käsittely taiteen kautta auttaa siitä puhumisessa ja sen käsittelyssä. Oona Vessman tutki omassa kandidaatintutkielmassaan miten taidetyöpajan avulla pystyisi helpottamaan OCD:stä puhumista ja kertoi tuloksissaan, että kolmasosa työpajaan osallistuneista koki, että siitä on nyt helpompi puhua sekä siihen liittyvä häpeä pieneni.²¹

Gullichsen on onnistunut teoksessaan tuomaan esille myös pakko-oireisen häiriön synkkyyttä. Vaikka kuva ei ole kokoelman synkin, voidaan siitä kuitenkin nähdä, kuinka häiriö pitää henkilöä ikään kuin ”pinnan alla” ja hänen pitää itse pystyä myös auttamaan itseään ylös kohti pintaa ja parempia aikoja.

¹⁹ Leppämäki & Puustjärvi, *Pakko-oireet ja OCD*, 49

²⁰ Gullichsen, *OCD & Elämä* (IG: @gullichsen)

²¹ Vessman, *Obsessioista oivalluksiksi, kompulsioista kuviksi*, 16

3.4 Minute/Lifetime



Kuva 5 - Minute/Lifetime (2022)

Viimeinen teos, jota analysoin tässä tutkielmassa, on rauhallinen *Minute/Lifetime* (Kuva 5). Teoksessa ollaan korkealla metsän yläpuolella, hieman pilvisessä maisemassa. Teoksen keskellä istuu maassa henkilö, taiteilija itse, selkä katsojaan päin katsoomassa horisonttiin. Hän nojaa puuhun, jossa ei ole lehtiä, vain oksia. Teoksessa oleva metsä on laaja ja se on sekoitus ruskean ja vihreän sävyjä. Horisontissa näkyy vuoristoa, joka peittyy sumupilveen.

Minute/Lifetime voi kuvata pakko-oireisen häiriön hyväksyntää ja pientä rauhallisuuden tunnetta. Kaikki OCD:tä sairastavat eivät sairasta sitä koko elämänsä, mutta joillekin se voi olla asia, jonka kanssa taistelee vuosikausia²². Gullichsen kuvaa sitä *Behind my back* (2020–2023) -kokoelman onnellisimmaksi teokseksi. Hän kertoo ottaneensa sen Saksassa ollessaan taiteilijaretriitillä. Gullichsen oli lähtenyt vaeltaamaan yksin, ilman puhelinta, jotta pystyi olemaan rauhassa luonnon keskellä. Teos kuvaa, kuinka maailma alkaa taas aueta Gullichsenille ja hän pystyy elämään taas

²² Leppämäki, *Pakko-oireet ja OCD*, 14

enemmän ilman, että pakko-oireet ottaisivat täyden vallan. Teoksesta huomaa, että Gullichsen saa inspiraatiota kulta-ajan taitelijoista, sillä teos huokuu suomalaisen kansallisromantiikan piirteitä, vaikka kuva on otettu Saksassa.²³ *Minute/Lifetime* teoksessa on myös samankaltaisuuksia Caspar Friedrichin teoksen *Vaeltaja sumumeren yllä* (1818) kanssa, sillä samalla tavalla kuin Friedrichin teoksessa, pystyy katsoja näkemään saman ympäristön kuin teoksessa oleva henkilö.

Pakko-oireisesta häiriöstä parantuminen ei ole itsestäänselvyys kaikille sitä sairastaville. Tärkeää on kuitenkin vertaistuki, oli se sitten vertaistukiryhmistä tai läheisiltä. Vaikka erilaisista hoitomuodoista, kuten lääkkeistä tai terapiasta, voi olla apua sairastavalle, eivät ne kuitenkaan sovi kaikille. Vertaistukiryhmät auttavat heitä jakamaan kokemuksiaan ja huomaamaan, etteivät ole yksin ajatustensa ja oireidensa kanssa. Näissä ryhmissä he oppivat erilaisia tapoja ja keinoja helpottaa oireita.²⁴ Myös läheisten tuki on tärkeää, sillä pakko-oireinen häiriö vaikuttaa usein koko perheeseen. Iso osa läheisten vertaistuessa on se, ettei anneta pakko-oireille myöden, esimerkiksi varmistelu ja vakuuttelu, että kaikki on hyvin tai koko perheen rutiinin muuttaminen pakko-oireiden ympärille. Tällaista voi olla tiettyjen rutiinien tai kompulsioiden tekeminen, mikä ei ole hyväksi pakko-oireiselle, vaan ne ylläpitävät sairaudesta tulevaa ahdistusta eikä kierteestä pääse eroon.²⁵ Kun pakko-oireista häiriötä sairastava työskentelee oireita vastaan helpottaakseen niitä, on tärkeää, että ympäristö ja ilmapiiri on stressitöntä sekä kannustavaa.²⁶

Analyysin viimeisessä teoksessa *Minute/Lifetime*, Gullichsen on onnistunut luomaan seesteisen teoksen, jossa katse on kohti tulevaisuutta. Vaikka teoksessa ei olekaan tyypillinen aurinkoinen ilma kauniilla vehreällä maisemalla, vaan sää on pilvinen ja ympäröivä maisema on karu, huokuu se levollisuutta ja rauhaa. Onnellisuuden pystyy aistimaan teoksesta ja sitä katsoessa voi nähdä, kuinka Gullichsen on pystynyt hyväksymään sairautensa ja elämään sen kanssa.

²³ YLE, *Valokuvataiteilija Svante Gullichsen: "Olen ymmärtänyt, että sairaus on osa minua"*

²⁴ Savikuja, *Pakko-oireet ja OCD*, 202

²⁵ esim. Hämäläinen, *Pakko*, 194–196

²⁶ Mielenterveystalo, *Miten voin auttaa pakko-oireisesta häiriöstä kärsivää?*

4 POHDINTA

Gullichsenin monitulkintaiset valokuvat toivat esille pakko-oireisen häiriön tunteita erilaisin elementein. Valikoiduista kuvista sain tutkittua Gullichsenin OCD-matkaa, joka alkoi avunpyytämisestä (Kuva 1 ja 2), jatkui hoitoprosessin avulla (Kuva 3) kohti sairauden hyväksyntää (Kuva 5) synkän puolivälin kautta (Kuva 4). Koska Gullichsenilla on useita valokuvia hänen kolmessa eri kokoelmassaan sekä teoksia, jotka eivät suoraan liity näihin kokoelmiin, oli teoksien valinta tarkka prosessi. Halusin löytää teokset, joiden avulla voisin tutkia, miten Gullichsen kuvaa pakko-oireista häiriötään sekä hänen matkaansa sen parissa ja koen, että näiden teoksien avulla pystyin analysoimaan sitä onnistuneesti.

Analysoidessani Gullichsenin teoksia, päädyin pohtimaan myös niiden nimien merkityksiä. *Crossing the Rubicon* (Kuva 1 ja 2) nimi liittyy antiikin Roomaan, jolloin Julius Caesar kulki Rubikon -joen yli²⁷. Tätä fraasia käytetään englannin kielessä kuvaamaan, että on kohta, johon ei ole enää paluuta (point of no return).²⁸ Gullichsenin teoksissa, ilmaisu sopii hyvin kyseisiin teoksiin, sillä näiden jokien ja vesiputouksien ylittäminen kuvastaa hyppyä tuntemattomaan ja toivoa avunsaamisesta, joten se on kohta, jonka ylittäessä ei ole enää paluuta entiseen. *To the Core* (Kuva 3) auttaa kuvan syvemmän merkityksen avaamisessa. Kuvaa itsessään ei välttämättä heti pysty yhdistämään sen syvempään merkitykseen, mutta nimensä avulla katsoja

²⁷ Fezzi, *Crossing the Rubicon: Caesar's Decision and the Fate of Rome*, viii

²⁸ McCarthy, *Idiom of the Day: Crossing the Rubicon*

pystyy tutkimaan kuvaa tarkemmin ja menemään teoksen ytimeen. Puoliväliä kuvaava *Halfway There* (Kuva 4) saa kokonaisuudellaan kuvattua hyvin matkan puoliväliä ja nimi vahvistaa teoksen merkitystä entuudestaan. Analyysin viimeisessä teoksessa *Minute/Lifetime* (Kuva 5) voi nimellä olla useampi merkitys. Vaikka teos kuvaa Gullichsenin OCD-matkan loppua, voi nimellä kuitenkin viitata siihen, kuinka pakko-oireinen häiriö voi liikkua mukana koko loppuelämän. *Minute/Lifetime* (suom. minuutti/koko elämä) voi viitata myös siihen, kuinka häiriö voi kuitenkin rauhoittua tai sille on löydetty keinoja helpottaa sitä, joko minuutiksi tai jopa koko elämäksi.

Gullichsen tuo esille pakko-oireista häiriötään erilaisin elementein teoksissaan. Hänellä on pääosassa teoksissaan luonto ja sen eri elementit, näissä valitsemisani teoksissa on esillä varsinkin vesi ja sen eri muodot. Näiden avulla Gullichsen on pystynyt luomaan erilaisia tunnelmia teoksiinsa ja pystynyt näiden tunnelmien avulla kertomaan pakko-oireisesta häiriöstään. Suoranaisesti Gullichsen ei tuo esille pakko-oireita näissä teoksissa, vaan pyrkii esittämään niitä enemmän tunteiden kuvaamisen avulla. Esimerkiksi analyysin ensimmäisessä kuvaparissa (Kuva 1 ja 2), Gullichsen on purolla, joella ja vesiputouksella luonut kumpaankin kuvaan tunnelman, jolla pystyy ymmärtämään niitä tunteita, mitä teoksilla pyritään tuomaan esille. Vedden voimakkuudella ja sen tummuudella voidaan ilmaista ahdistusta ja masennusta, jotka pakko-oireisessa häiriössä tulee esille.

Gullichsen käyttää usein itseään mallina kuvissaan, mutta välillä hänellä on kuvissaan mukana myös muitakin henkilöitä (esim. kuva 1 ja 2). Taiteilija itse on usein kuvissaan joko pukeutuneena mustaan tai täysin alasti, mutta hänen uudemmissa teoksissaan hän on osassa kuvissa myös pukeutunut valkoisiin vaatteisiin. Valitsemisani kuvissa muut henkilöt ovat pukeutuneet niin, ettei heitä pysty tunnistamaan ja voivat kuvata yleisesti muita ihmisiä. Heidän valkoiset asunsa ovat neutraalit ja heistä saa kuvan, että he edustavat muita ihmisiä sairauden ulkopuolella. Nämä henkilöt voivat kuvata Gullichsenin näkökulmasta ihmisiä, jotka pystyvät elämään elämäänsä ilman pakko-oireista häiriötä (Kuva 1), mutta myös sellaista henkilöä, johon voi turvautua ja pyytää apua, kun sitä tarvitsee (Kuva 2).

Gullichsenin oma vaatetus kuvissaan on myös vaihteleva. Hän kuvaa itsensä joko mustissa vaatteissa, valkoisissa tai neutraaleissa vaatteissa tai alasti. Nämä vaatevalinnat voivat myös kuvata sairauden etenemistä. Ensimmäisen kokoelman kuvissa hän on pukeutuneena mustaan, joka voidaan myös yhdistää suruun. Musta vaatetus voi kuvata OCD-matkan synkkää alkua, jolloin kaikki on epävarmaa, mutta hän haluaa kuitenkin apua ja helpotusta siihen. Matkan jatkuessa, hänen toisessa kokoelmassaan, hän esiintyy enimmäkseen kuvissaan alasti. Alastomuus tuo esille herkkyyttä, mutta luo myös kontrastia luonnon keskelle. Gullichsen on näissä kuvissa haavoittuvainen ja tuo itsestään kaiken esille. Matkan loppupuolella, viimeisimmässä kokoelmassaan, hän on joko alasti tai pukeutunut valkoisiin/neutraaleihin vaatteisiin. Esimerkiksi teoksessa *Halfway There* (Kuva 4) hän on pukeutunut valkoisiin vaatteeseen, vaikka teos onkin synkkä, mutta teemaltaan kuitenkin valoisampaan päin. Osassa teoksia hän tuo haavoittuvaisuutta esille, mutta vaatteiden valkoisuus ja neutraalisuus voivat kuvata hyvin matkan loppua, rauhaa ja hyväksymistä. Analyysin viimeisessä kuvassa (Kuva 5) on Gullichsen teoksessaan pukeutunut valkoisiin housuihin, mutta esiintyy kuitenkin ilman paitaa. Teos kuvastaa OCD-matkan rankimman osuuden päätöstä sekä rauhallisuuden ja onnellisuuden saavuttamista. Hän voi vaatetuksellaan kuvata kuitenkin sitä haavoittuvuutta, mitä hän on tuonut esille myös aikaisemmissa kuvissaan vaikkei se olekaan yhtä synkkää. Hän on saanut tuotua esille rauhan ja onnellisuuden.

Gullichsen kuvaa pakko-oireista häiriötä teoksissaan paikka- ja elementtivalinnoillaan, esimerkiksi ympäristö ja vaatetus luo teokseen erilaisia tunnelmia. Näillä katsoja voi tehdä omia pohdintoja aiheeseen liittyen, mutta Gullichsenin taustatiedoilla pystyy yhdistämään asioita toisiinsa. Myös värien ja valojen käytöllä hän pystyy luomaan erilaisia tunnelmia teoksiinsa, jotka tuovat esille pakko-oireisen häiriöön liittyviä tunteita ja kokemuksia.

5 PÄÄTÄNTÖ JA REFLEKTOINTI

Svante Gullichsenin valokuvateokset luovat monitulkintaisia näkökulmia hänen sairastamaansa pakko-oireiseen häiriöön tuoden esille sen eri vaiheita ja tunteita. Ensimmäisestään Gullichsen tuo niitä esille värien ja valojen avulla sekä erilaisin elementein, joiden avulla hän pystyy luomaan teoksiin erilaisia tunnelmia ja kokemuksia. Pääosassa hänen teoksissaan on ihminen ja luonto ja kuinka ne toimivat yhdessä, luoden kontrastia teoksiin, jossa ihminen tuo yleensä pehmeän kontrastin luonnon kovaan ympäristöön.

Tutkielmaa tehdessä tutkin ja hyödynsin paljon pakko-oireiseen häiriöön liittyvää kirjallisuutta sekä erilaisia verkkolähteitä. Näiden avulla tutustuin paremmin kyseiseen sairauteen ja pystyin paremmin analysoimaan Gullichsenin teoksia tästä näkökulmasta. Leppämäen ja Savikujan *Pakko-oireet ja OCD* (2021) kirjan avulla pystyi saamaan lisätietoa OCD:stä enemmän faktapohjaisena, kun taas Hämäläisen kirja *Pakko* (2023) toi esille henkilökohtaisempaa taustaa tähän sairauteen. Näiden avulla pystyin yhdistelemään tietoa ja analysoimaan kuvia erilaisten piirteiden avulla. Vaikka Gullichsen onkin kertonut omasta pakko-oireisestä häiriöstään, hän ei ole tuonut sitä esille yksityiskohtaisesti, joten pidin tärkeänä sitä, etten analyysissäni pyrkinyt toteamaan tarkalleen, mistä kuvat kertovat. Pyrin analyysissäni pysymään omilla pohdinnoillani ja yleisesti miettimään, mitä teokset tuovat esille, ellei Gullichsen ole itse siitä erikseen maininnut. Kirjat olivat sopivia auttamaan tutkimaan hänen teoksiin ja niistä sai hyvin lisätietoa sairaudesta.

Biografinen kuva-analyysi oli sopiva menetelmä tälle tutkielmalle, sillä kuva-analyysin avulla pystyi tarkemmin tutkimaan ja keskittymään teoksen sisältöihin ja sen eri elementteihin, kuten valaistukseen, väreihin ja muotoihin. Biografisuuden avulla pystyi yhdistämään näitä elementtejä taiteilijan omaan elämään ja tutkimaan, miten nämä elementit näkyivät pakko-oireisen häiriön kuvaamisessa.

Etsiessäni tietoa pakko-oireisesta häiriöstä ja taiteesta yhdessä, löysin vain muutamia tutkimuksia, joka liittyisi suoraan näiden toimintaan yhdessä. Tämän takia olisi tärkeää tutkia aihetta enemmän, joko laajentamalla tämän tyyppistä tutkimusta ja tutkisi laajemmin Gullichsenin teoksia tai jollain muulla tavalla, joka toisi esille enemmän, miten pakko-oireinen häiriö näkyy taiteessa.

LÄHTEET

Aineisto:

Gullichsen, Svante. 2020. *Crossing the Rubicon I* ja *Crossing the Rubicon II*, kokoelmasta *Hanging on*. <https://svantegullichsen.com/hanging-on>

Gullichsen, Svante. 2021. *To the Core*, kokoelmasta *I'm so fucking scared all the time (Fearless)*. <https://svantegullichsen.com/fearless>

Gullichsen, Svante. 2022. *Halfway There* ja *Minute/Lifetime*, kokoelmasta *Behind My Back* <https://svantegullichsen.com/>

Kirjallisuus:

Fezzi, Luca. 2020. *Crossing the Rubicon: Caesar's Decision and the Fate of Rome*. E-kirja https://jyu.finna.fi/PrimoRecord/pci.cdi_askewsholts_vlebooks_9780300249026?sid=4559273790

Gullichsen, Svante. Ei pvm. *Artist Statement and CV*. Kotisivut. Viitattu helmikuu 2024. <https://svantegullichsen.com/exhibitions>

Gullichsen, Svante. Ei pvm. *About*. Kotisivut. Viitattu helmikuu 2024. <https://svantegullichsen.com/about-1>

Gullichsen, Svante. 2020. *OCD ja elämä*. Instagram -tarina. Viitattu maaliskuu 2024. <https://www.instagram.com/stories/highlights/17861126959849712/>

Hämäläinen, Tuukka. 2023. *Pakko: kuinka OCD pakotti minut epäilemään kaikkea ja mitä sitten tapahtui*. Helsinki: Like

International OCD Foundation. Ei pvm. *What is OCD?* Viitattu maaliskuu 2024. <https://iocdf.org/about-ocd/>

Koskinen, Anu Leena. 2021. *Svante Gullichsen, 26, haki opiskelemaan seitsemän kertaa tarppäämättä – nyt hän elää valokuvauksella ja auttaa puhumalla tabusta nimeltä OCD*. YLE. Viitattu maaliskuu 2024. <https://yle.fi/a/3-11727977>

Leppämäki, Sami. Savikuja, Tuula. 2021. *Pakko-oireet ja OCD*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Mielenterveystalo. Ei pvm. *Kuinka auttaa pakko-oireista kärsivää?*. Viitattu huhtikuu 2024. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/pakko-oireet/miten-voin-auttaa-pakko-oireisesta-hairiosta-karsivaa>

McCarthy, Chris. 2012. *Idiom of the Day: Crossing the Rubicon*. Viitattu huhtikuu 2024 <https://www.ecenglish.com/learnenglish/lessons/idiom-day-crossing-rubicon>

Rovasalo, Aki. 2022. *Pakko-oireinen häiriö*. Duodecim Terveyskirjasto. Viitattu maaliskuu 2024. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00403>

Räsänen, Marjo. 2008. *Kuvakulttuurit ja integroiva taideopetus*. Helsinki: Taideteollinen korkeakoulu.

Vessman, Oona. 2022. *Obsessioista oivalluksiksi, kompulsioista kuviksi - Pakko-oireisesta häiriöstä kommunikoiminen taidetyöpajan avulla*. Kandidaatintutkielma, Jyväskylän yliopisto. Viitattu huhtikuu 2024 <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/83393>

Ylen aamu. 2023. *Valokuvataiteilija Svante Gullichsen: "Olen ymmärtänyt, että sairaus on osa minua"*. Helsinki: YLE. Viitattu maaliskuu 2024 <https://areena.yle.fi/1-67091734>

