

Eesti Kunstiakadeemia

Disainiteaduskond

Klaasi osakond

## **Sisekosmose jälil**

Bakalaureusetöö

Emma-Liisa Kalvik

Juhendaja: dotsent Kristiina Uslar

Tallinn 2022

## Sissejuhatus

Võtan hetke aega ja kirjutan sellest, mis tahab mu seest välja saada. Sellest hakkab kergem, tekib selgus. Eneseväljendus on vajalik, eriti tugevalt tunnen seda aga töötades klaasiga. Tundub, nagu oleks klaasil hing, emotsioonid. Ta nagu räägiks minuga, juhendab kui vaja. Klaas on eripalgeline. Tugevalt tuleb see esile klaasipuhumisel, kus ta tahab pidevalt uut kuju võtta, muutuda.

Oma töös lähtusin ideest, kuidas pikaajaline emotsioon võib muuta inimese algset olemust. Klaas võimaldas mul tekitada erineva kujuga objekte, mis minu jaoks esindavad erinevaid inimesi või mind ennast erinevates etappides. Igaüks on mõnest emotsioonist mõjutatud ning seda erineval moel. Mind huvitas väline ja sisemine mõju inimesele, mis sai alguse Hiina meditsiinist, kus sisemiseks teguriks peetakse emotsioone. (*Hytönen: 2018: 20–21*) Nii nagu klaas tahab transformeeruda, soovisin ka mina muutuda. Minu sees tärkas teekond, mida klaas aitas oma mitmekülgse iseloomuga väljendada. Kuum klaas oli ideaalne objektide modelleerimiseks ning värvid pakkusid võimalust salapära ja erinevate kihtide tekitamiseks.

Mind on alati huvitanud kõik kauge, kättesaamatu, nähtamatu, salapärane. Tunnetemaailm ja oma sisemaailm on kui lõputu universum, milles võib üha sügavamale minna, vahel ka ära eksida. Soovisin mõista, mis on emotsioon, kuidas ta tekib ja kas on võimalik ise valida, kuidas ta väljendub? Kas emotsioon juhib mind või juhin mina emotsiooni?

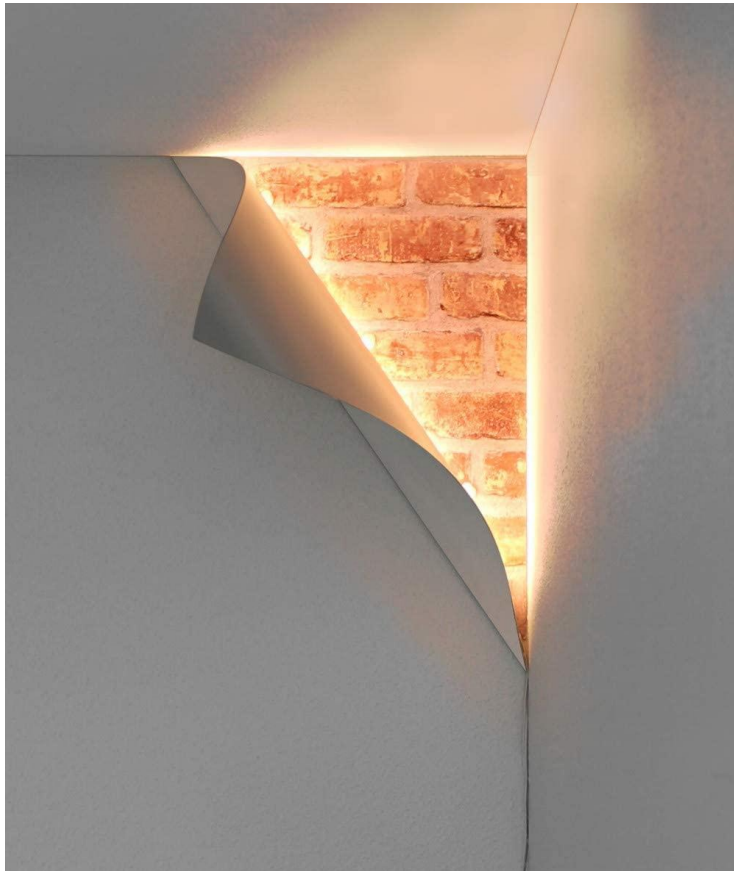


*Foto 1*

## Energiad

Usun, et igal sõnal, esemel, inimesel, kindlasti ka emotsioonil on oma energia, mida ta sisaldab ja kiirgab. See on nähtamatu, kuid tuntav, kogetav. Tundlikkuse ja vastuvõtlikkuse tase on inimestel erinev. Vahel võib olla raske oma tajumisviisi, tunnetuse piiri hinnata. Enamasti saame sellest aru alles siis, kui keegi või miski on selle ületanud. Mõned meist liiguvad oma teel vabalt ja kõigutamata millestki, samas kui kedagi teist võib samasugune situatsioon endast välja viia.

Me mõjutame üksteist, omavahel energiad vahetades. See kutsub tihti meis esile reaktsioone, mille tulemusel sünnivad emotsioonid. (*Peaasjad MTÜ*) Energiate vahetamise idee inspireeris mind looma objekte, millega saab suhestuda. Justkui erinevaid tegelasi, kellest igäühel on midagi öelda. Neid luues tekkis ka diskussioon minu ja klaasi vahel. Klaas oli kui peegel, mis näitas mulle minu enda energiad.



*Foto 2*

## Emotsioonid

Sõna “emotsioon” tuleneb ladinakeelsest sõnast “*emovere*”, mis tähendab tõlkes liikumapanevat jõudu. (*Rahvusringhääling: 2022*) Paul Ekman on leidnud, et on olemas kuus baasemotsiooni: rõõm, üllatus, hirm, vastikus, viha ja kurbus. (*Randma, R*) Emotsioon tekib kui omistame mingile situatsioonile tähenduse. Tänu mandeltuuma aktiivsusele ajus jõuab meieni emotsioon, mis selle sündmuse “värvib”. See on tagasiside meile, näitamaks, millise energiaga antud sündmus meie jaoks on – kas meeldiv või pigem häiriv. Emotsioone kui energiad saab jagada kaheks: aktiveerivad ja passiivsed. (*Kala, Vahter: 2021*) Sellest inspireerituna, pöörasin oma töös rohkelt tähelepanu värvidele.

Emotsiooni saab vaadata ka kui pinget. Kuna igaüks tunneb seda oma kehas füüsiliselt, siis võib emotsioone tõlgendada ka kui tundeid. (*Kala, Vahter: 2021*) Pinge tekkeks on vaja sellele eelnenud sündmust, mõjutajat. Üheks oluliseks teguriks võib pidada emotsioone, täpsemalt nende allasurumist (*Hytönen: 2018: 18–21*); (*Bays, Billet: 2018*) Samaselt õhupallile, võib ka emotsioon ühel hetkel pinnale kerkida. Sellest mõttest lähtudes, proovisin esialgu luua õhupallide abil kipsvorme, mida hiljem kasutada klaasobjektide valmistamiseks. Kipsiga täidetud õhupalli oli võimalik igas suunas mõjutada, suruda või kokku pigistada.

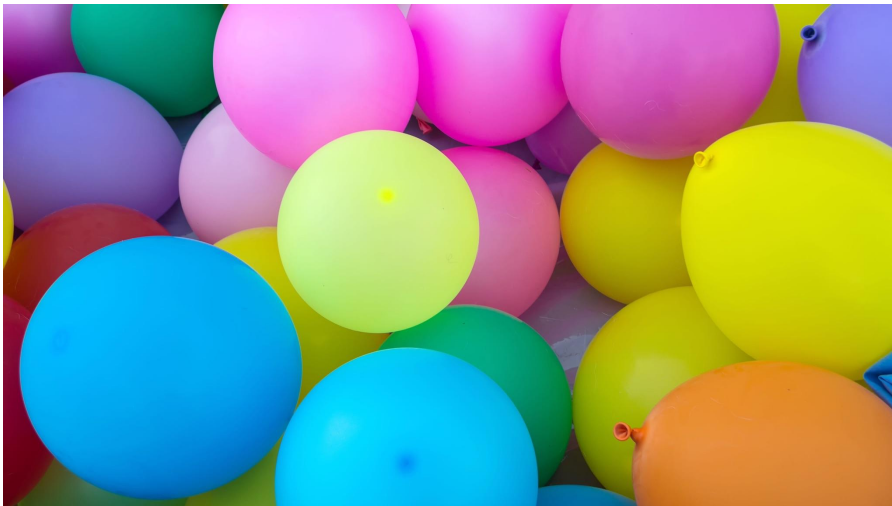


Foto 3



*Foto 4 Kipsvormid õhupallidest*

Siiski mõistsin, et vabapuhumine on parim viis oma idee edasi andmiseks, kuna võimaldas tegutseda emotsiooni pealt. Tänu sellele sain palju katsetada, aga pidin ka olema kiire valikuid langetama. Lähtusin sisemistest ja välistest mõjutajatest, nagu näiteks meedia, teised inimesed, keskkond. Seostasin seda terava nõela torkega, mis ootamatult võib inimest tabada. Kui klaasmull oli valmis puhutud, vajutasin seda puupulkadega, et tekitada muljutud tunnet. Nii tekkis minu jaoks efekt välisest survest ja ka sellest, kuidas võib vahel liiga palju infot enda sisse tõmmata, koguda. Kuigi emotsioonide lahtimõtestamine võib olla põnev, tundub, et kasulik oleks ka vahel suunata oma pilk endast väljapoole. Samas võib olla keeruline suunda valida.

Klaasobjektide puhumise jätsin teadlikult kellelegi teisele. Tundsin, et tegelased ehk emotsioonid vajavad konkreetset iseloomu. Selleks meenutasin ise mõnda sündmust, mis oli esile kutsunud konkreetse emotsiooni ja seejärel suunasin selle klaasile. Vaja oli tunnetada ja sügavalt meenutada. Enam vähem nii tugevalt, et sel samal hetkel seda taas kogeksin. Samas nõuab klaasipuhumine sügavat keskendumist ja pühendumist, mistõttu oleks olnud keeruline kahte tegevust samal ajal teha. Meenutamiseks oli mul aega täpselt nii palju, kui kulus klaasmulli ettevalmistamiseks. Vahetult enne objekti mõjutamist puupulgaga, meenutasin kindlat emotsiooni ja lähtusin tundest, et otsustada, mis suunas ja kuhu peaksin pulga lükkama.

Nähes emotsiooni objekti valmimas, tundsin et ta on päriselt olemas. Samas tundsin ka, et samastusin klaasiga. Seetõttu hetkel, mil objekt klaasipuhumispõlvi otsast lahti löödi, tundsin kuidas minus midagi vabanes. Justkui minust endast oleks midagi välja löödud. Hiljem puhutud objekti lõõmutusest võttes ei tundnud ma sellega enam nii tugevat sidet. Pigem näis, et objekt on nüüd minust eraldi seisev olend, tegelane.



*Foto 5*



*Foto 6*

Emotsioonile järgneb reageering. Võimalusi reageerimiseks on mitmeid: kas näidata oma emotsioone kohe välja, neid peita või üldse mitte sündmusele vastata. (*Peaasjad MTÜ*) Rõõmsate emotsioonide puhul on olukord lihtne. Keerulisemate olukordade puhul võib olla raske seisukohti valida. Need panevad meid juurdlema, tekitades huvi oma või teiste sisemaailma vastu.





*Foto 7*

### **Emotsioonide mõju**

Mida tugevam on emotsioon, seda tugevam on selle energia ja seega ka mõju. Emotsioonid mõjutavad meid nii füsioloogiliselt kui psühholoogiliselt. Pidevalt aktiveeriv emotsioon kurnab meie keha energiat, seda kahjustades. *(Kala, Vahter: 2021)*

Nii nagu sõnal, on ka mõttel oma energia, mis meid mõjutab. Energiad liiguvad inimkehas mööda energiakanaleid ehk meridiaane, mis läbivad ükshaaval kõik organid. Nii võime oma mõtetega endale teha kas head või halba. Hiina meditsiini kohaselt vastab iga kindel emotsioon kindlale organile. *(Hytönen: 2018: 56)*

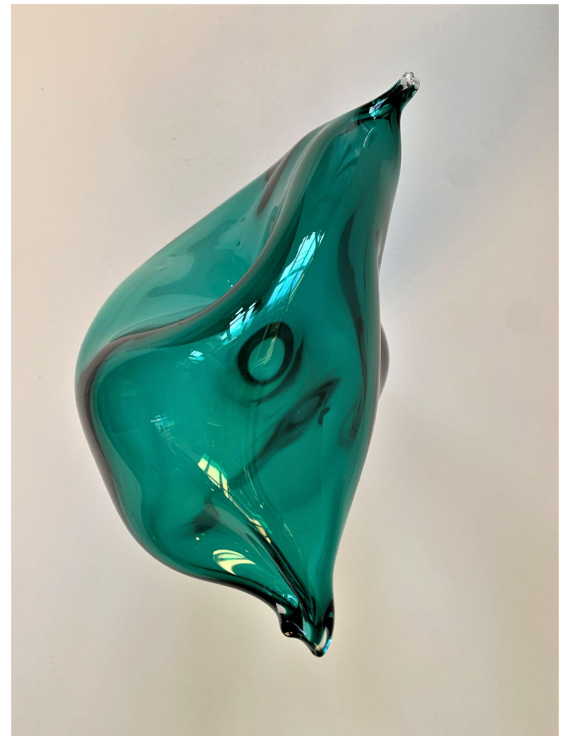
Emotsiooni võib olla raske lugeda lõppenuks. Vahel võib õnnestuda seda märgata ja muuta selle esialgset funktsiooni. Näiteks suunata ebameeldiv tunne mõne teose loomiseks ja seeläbi seda soovitud suunas muuta. Nii ei saa ka kõik selle loo tegelased olla lõplikult viimistletud.



*Foto 8*



*Foto 9*



*Foto 10*



## Valikud

Viimase aasta jooksul emotsioonidega tööd tehes olen aru saanud, et minus on justkui kaks tegelast, kes omavahel vestlevad. Mõlemad on osa minust ja seega pean neid kuulama. Kumba, on minu valik. Näiteks hirmutunde tekkimisel otsustasin algul valida kergema tee, mis tundus loomulik, kiire ja lihtne: samastusin hirmuga. Sellest välja saada oli tohutult raske, peaaegu võimatu. Ühel hetkel otsustasin kuulata teist häält ja mitte tunda hirmu. See oli kordades raskem.

Kas võidelda, põgeneda või tarduda? Ingvar Villidot tsiteerides: “Enamus inimesi ei tea, et nad on automatismil, kuni selle hetkeni, kui sa neilt seda küsid.” (Kase: 2021) Osates märgata emotsiooni, saame valida oma reageeringu ja selle tugevuse astme. Alati ei pea reageerima. See on meie endi valik. (Paavle: 2022)

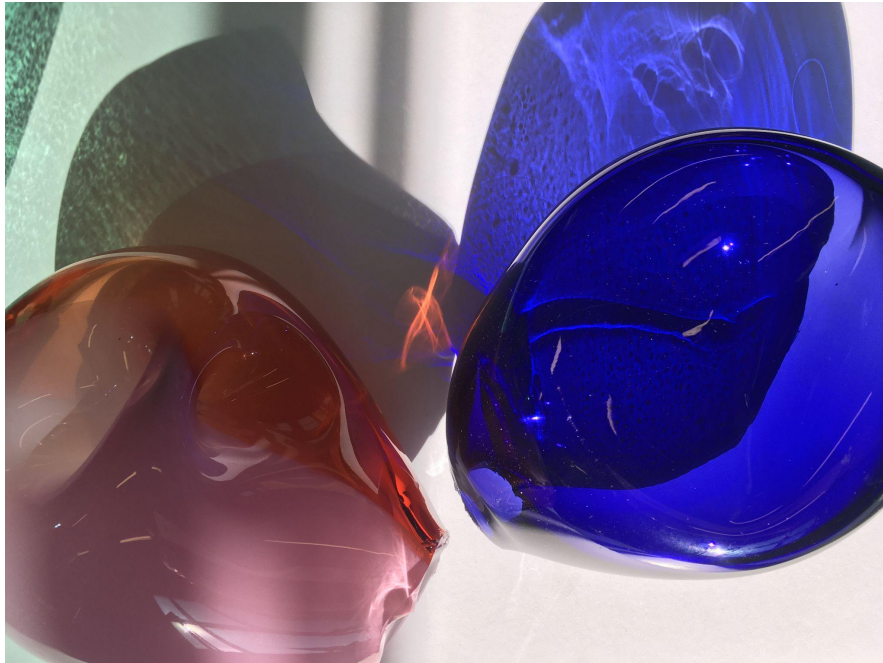
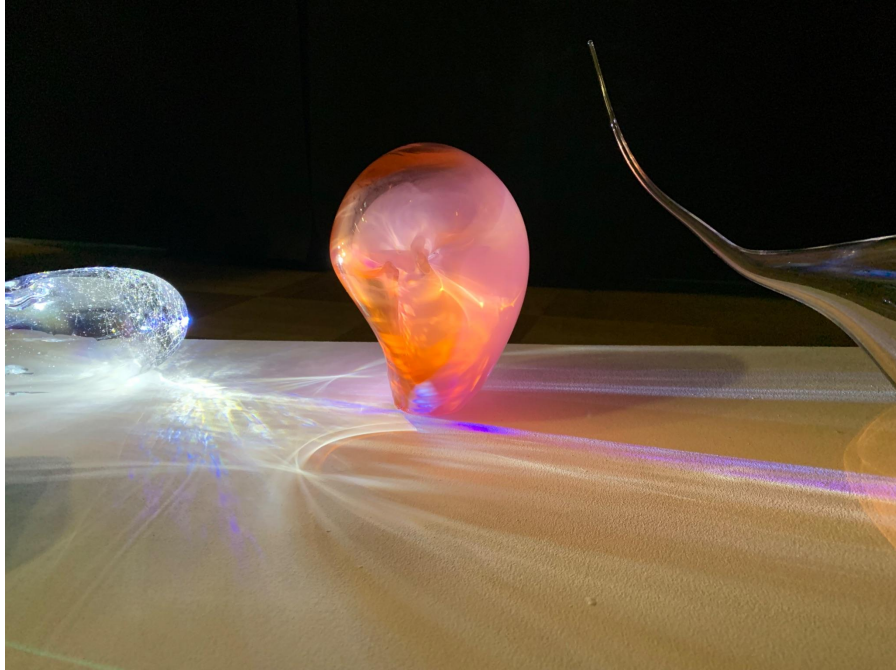


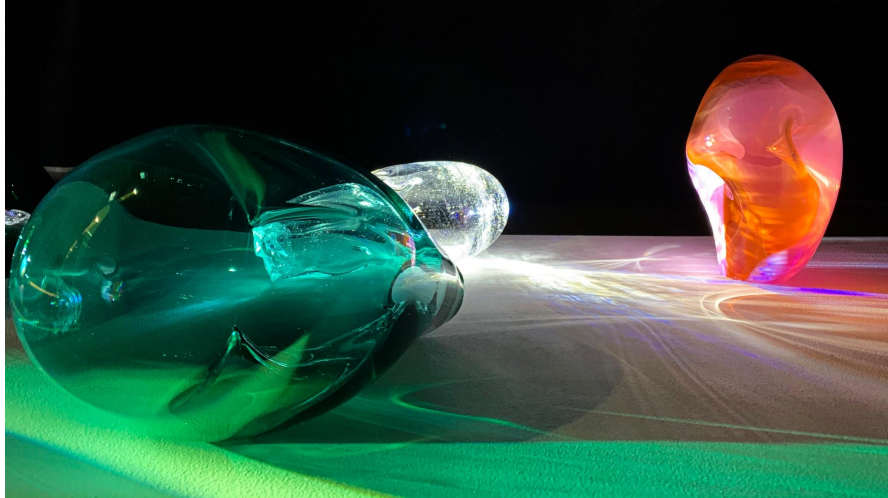
Foto 11



*Foto 12*



*Foto 13*



*Foto 14*



*Foto 15*



## Kokkuvõte

Iga hetk toimub midagi. Iga hetk on mingi olukord, milles me osaleme, ning see ei pruugi alati olla meeldiv. Iga hetk kutsub meis esile tundeid. Meie mõtteid võib pidada emotsioonide algeks, mis omakorda loovad emotsiooni, reaktsiooni toimuvale. Võib järelda, et emotsioon on mööduv, aga tunne püsiv. Siiski emotsioonid võivad pikaajalisel kogemisel saada tunneteks. On oma teha, millise reageeringu valime ja kui sügavuti sellega läheme. Kas alluda tunnetele ja paisata välja kõik, mis meie sees? Suruda nad alla ja kapselduda? Või osata tõmmata piir oma mõtete, tunnete ja reaktsioonide vahele?

Emotsiooni märkamine annab võimaluse korraks peatuda ja langetada valik. Oma tunnetele otsa vaatamine võib aidata jõuda uuele tasemele. Emotsiooni mõju all olemine on samuti olukord, kus on võimalik valida reageering: võidelda, põgeneda või tarduda? Tunnen, et see töö oli minu jaoks kui teekond, mis võimaldas iseennast analüüsida ja oma emotsioone lähemalt vaadelda. Usun, et kui läheme sügavale oma tunnete sisse ja läbime sel teekonnal erinevad kihid, võime jõuda tuumani.



*Foto 16*

Kasutatud allikad:

1. Bays, B; Billet, K. (2018). Depressiooni tekkepõhjuseks on emotsioonidega manipuleerimine ja nende allasurumine. Alkeemia.delfi.ee.  
<https://alkeemia.delfi.ee/artikkel/82758921/depressiooni-tekkepohjuseks-on-emotsioonid-ega-manipuleerimine-ja-nende-allasurumine>. Vaadatud: 13.03.2022
2. Hytönen, E. (2018). Suur Hiina meditsiini käsiraamat Praktiline õpetus keha ja vaimu tasakaalust. Tallinn: TEA. Lk 18-22, 56.
3. Kala, C; Vahter, M (Chris Kala, Marius Vahter). (2021, 14.10). Dr. Helena Lass depressiivsusest, emotsioonidest, teiste inimeste muutmisest ja teadliku muutuse kunsti põhimõtetest (No 8) [Audio taskuhääling]. ZenCleans Eesti. Renmar OÜ. [zencleanz podcast helena lass - ZENCLEANZ](#)
4. Kase, T. (Taavet Kase). (2021, 01.03). Ingvar Villido. TMK-meetod loob inimesest uue versiooni – Human 2.0 (No 22) [Audio taskuhääling]. Eesti eso. Delfi Tasku.  
<https://open.spotify.com/episode/6Ju9aaUJtnZmJyrKMYPa5X?si=gVCOstRvQqCYvqbK7RGFNQ>
5. Keemilise ja füüsilise reaktsiooni erinevus. et.sawakinome.com. [Keemilise ja füüsilise reaktsiooni erinevus \(Teadus ja loodus\) | Erinevus sarnaste objektide ja terminite vahel. \(sawakinome.com\)](#). Loetud: 12.03.2022.
6. Paavle, S. (Silja Paavle). (2022, 01.03). Nõustaja: "Viha on üks juhtivamaid emotsioone meie elus, mida me sageli ei märka" (No 90) [Audio taskuhääling]. Mõttekoht. Soundcloud. [Stream episode Mõttekoht, Osa 90: Nõustaja: "Viha on üks juhtivamaid emotsioone meie elus, mida me sageli ei märka" by Mõttekoht podcast | Listen online for free on SoundCloud](#)
7. Põhiemotsioonid. Peasjad MTÜ. [Põhiemotsioonid - Peasi.ee](#). Loetud: 8.05.2022.
8. Randma, R. Arvamuslugu. Psühhoteraapia: Baasemotsioonid. Terapeut.ee. [Terapeut.ee | Arvamuslugu. Psühhoteraapia: Baasemotsioonid](#). Loetud: 17.03.2022.
9. Saul, S.K. (Katrin Saali Saul). (2021, 21.02). Emotsioonid - meid liikumapanevad jõud (No. 120) [Audio taskuhääling]. Peresaade. Eesti Rahvusringhääling. [Arhiiv | Vikerraadio | ERR](#)



Fotod:

Foto 1: *HD wallpaper: space, universe, stars, nebula, glowing, galaxy, space art.*  
*Wallpaper Flare.* [HD wallpaper: space, universe, stars, nebula, glowing, galaxy, space art | Wallpaper Flare](#). Vaadatud: 15.05.2022

Foto 2: *This corner light ... makes it look like your wall is peeling away and revealing something behind it. You can make your own graphic inserts to e.g. pretend there is a sky being revealed or some funky materials.* Reddit. ProductPorn Community.  
[https://www.reddit.com/r/ProductPorn/comments/gacivb/this\\_corner\\_light\\_makes\\_it\\_looks\\_like\\_your\\_wall/](https://www.reddit.com/r/ProductPorn/comments/gacivb/this_corner_light_makes_it_looks_like_your_wall/). Vaadatud: 19.05.2022

Foto 3: *HD wallpaper: assorted-color balloons, children, colors, fiesta, globos de color.*  
*Wallpaper Flare.*  
<https://www.wallpaperflare.com/assorted-color-balloons-children-colors-fiesta-globos-de-color-wallpaper-ukygw>. Vaadatud: 23.05.2022

Foto 4-10 Autori isiklik

Foto 11 Kristiina Uslar

Foto 12-16 Autori isiklik