

Kõrgem Kunstikool Pallas  
Maaliosakond

**Depressioon ja autoportree**  
Lõputöö

Luule Lille  
Juhendaja: Sirje Petersen

Tartu 2020

# Sisukord

<b>Sissejuhatus</b>	<b>3</b>
<b>1 Loomingulisus ja vaimne tervis</b>	<b>4</b>
1.1 Seos vaimse tervise ja loomingulisuse vahel	4
1.2 Depressioon ja loomingulisus	7
<b>2 Kunstiteraapia</b>	<b>9</b>
2.1 Kunstiteraapia ajalugu	9
2.1.1 Klassikaline periood 1940ndad-1970ndad	9
2.1.2 Keskmise periood 1970ndad-1980ndad	10
2.1.3 Kaasaegne periood 1980ndad-tänapäev	10
2.2 Kunstiteraapia eesmärk ja kasutamine	11
2.3 Kunstiteraapia ja depressioon	11
2.4 Ajaloolisi näiteid	12
2.4.1 Georgia O'Keeffe	13
2.4.2 Frida Kahlo	14
2.4.3 Yayoi Kusama	16
<b>3 Maalid</b>	<b>18</b>
<b>Kokkuvõte</b>	<b>22</b>
<b>Summary</b>	<b>23</b>
Depression and the Self-Portrait	23
<b>Kasutatud kirjandus</b>	<b>24</b>
Lisa 1. Inspireerinud kunstnike tööde näited	32

## Sissejuhatus

Ma olen kunsti puhul alati kõige huvitavamaks pidanud inimest; seejuures mitte figuuri, vaid olemust, sisemust, emotsiooni. Suurem osa mu visandeid kajastab portreesid, kuna need väljendavad indiviidi puhul kõige olulisemat ja annavad subjektist ja tema hetkeseisundist parima ülevaate.

Kuigi me ei näe kunagi kellegi hingepõhja, annab nägu visuaali juures edasi kõige olulisema, sellele järgnevad kehahoiak ja poos. Põhiliste emotsioonide väljendamine on ülemaailmselt sarnane, andes inimestele kultuurideülese kommunikatsioonivõime. Elu jooksul me õpime tundeid varjama ja teesklema, aga pidev iseenese peitmine ja allasurumine võib viia depressiooni ja muude probleemideni.

Minu lõputöö uurib loomingulisuse ja vaimse tervise vahelisi seoseid; sellekohaste müütide ja stereotüüpide tõlevastavust; kunsti kasutamist vaimse tervise probleemide – eeskätt depressiooni – ravimisel ning depressioon mõju minu loomingule.

Autoportree on kunstnikele andnud võimaluse vahetuks eneseväljenduseks, mitte ainult visuaalse poole pealt vaid ka sisemuse esile toomiseks. See annab autorile kõige lihtsama meetodi modelli kontrollimiseks ning vaatlemiseks.

Käesoleva töö praktilises osas keskendun ma minapildile ja selle väljendamisele ning vaatan lähemalt, kuidas depressioon seda mõjutab.

# 1 Loomingulisus ja vaimne tervis

## 1.1 Seos vaimse tervise ja loomingulisuse vahel

Loomingulisuse definitsiooni on keeruline leida, kuna see katab niivõrd laia spektrimit, andes erinevatel spetsialiteetidel võimaluse selle erinevaks tõlgendamiseks.

Loomingulisuse definitsioonides on domineerivateks sõnadeks tihti peale “uudsus”, “originaalsus”, “kujutlusvõime” ja “innovatsioon”. Näiteks: “Loomingulisus on võime toota tööd, mis on uudne (st originaalne, ootamatu)” (Sternberg ja Lubart (1999). “*An Investment Theory of Creativity and Its Development*”)<sup>1</sup>, “Loovust määratletakse tavaliselt kui võimet genereerida uusi assotsiatsioone, mis on mingil moel adaptiivsed” (Ward, Thompson-Lake, Ely ja Kaminsky (2008). *Synaesthesia, creativity and art: What is the link?* British Journal of Psychology, 99(1), 127-141)<sup>2</sup>, “Loomingulisus on uute ja kasulike (või sobilike) ideede või toodete produtseerimine” (Amabile, Teresa M.; Pratt, Michael G. (2016). “*The dynamic componential model of creativity and innovation in organizations: Making progress, making meaning*”. Research in Organizational Behavior. 36: 157–183)<sup>3</sup>.

Idee hulluse ja geeniuse vahelisest seosest on olnud meiega juba ammustest aegadest. Aristoteles on öelnud, et ükski suur mõistus pole kunagi eksisteerinud ilma hulluse puudutusega.<sup>4</sup> TV Tropes veebisaidile on kokku kogutud sadu näiteid hullu kunstniku kujutamise kohta Horatiuse “*Ars poetica*” hullust poeetist “*The Legend of Zelda: A Link*

---

<sup>1</sup> El-Murad J., D. West “The Definition and Measurement of Creativity: What Do We Know?” [https://www.researchgate.net/publication/4771143\\_The\\_Definition\\_and\\_Measurement\\_of\\_Creativity\\_What\\_Do\\_We\\_Know](https://www.researchgate.net/publication/4771143_The_Definition_and_Measurement_of_Creativity_What_Do_We_Know) (23.04.2020)

<sup>2</sup> How Scholars Define Creativity <http://www.authorstream.com/Presentation/DrNate-1650042-scholars-define-creativity/> (23.04.2020)

<sup>3</sup> Amabile T. M. *et al* “The Dynamic Componential Model of Creativity and Innovation in Organizations: Making Progress, Making Meaning” [https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3312593/mod\\_resource/content/1/The%20dynamic%20componential%20model%20of%20creativity%20and%20innovation%20in%20organizations-%20Making%20progress%20C%20making%20meaning.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3312593/mod_resource/content/1/The%20dynamic%20componential%20model%20of%20creativity%20and%20innovation%20in%20organizations-%20Making%20progress%20C%20making%20meaning.pdf) (23.04.2020)

<sup>4</sup> Aristotle Quotes <https://www.goodreads.com/quotes/150831-no-great-mind-has-ever-existed-without-a-touch-of> (05.04.2020)

*Between Worlds*” arvutimängu pahalase Yuga’ni<sup>5</sup>. See on niivõrd sisse juurdunud idee, et seda võetakse tihti iseenesestmõistetavalt, ent teadusmaastikul puudub sellel teemal konsensus.

Üks esimestest uuringutest loomingulisuse ja vaimse tervise alal (Andreasen, 1987) otsis seoseid loovuse ja psühhoosi vahel, täpsemalt keskenduti paljude kuulsuste sugulaste diagnooside tõttu skisofreeniale. Tulemused näitasid selle asemel võrreldes kontrollgrupiga kõrgemat seost meeleluhäiretega.<sup>6</sup>

Ameerika psühholoogi Kay Redfield Jamisoni 1989. aasta silmapaistvate briti loomeinimeste kohta käiv uurimus leidis, et neist 38% olid saanud ravi meeleluhäirete tõttu. Oma 1993. aasta raamatus “*Touched with Fire: Manic-depressive Illness and the Artistic Temperament*” kasutas Jamison kaasaegseid diagnostilisi kriteeriume uurimaks kirjalike allikate põhjal 18. sajandi peamiste briti luuletajate elusid. Jamison jõudis järeldusele, et nende seas oli bipolaarse häire esinemissagedus 30 korda suurem kui üldpopulatsioonis.<sup>7</sup>

Rootsi 2012. aasta uuringus<sup>8</sup> vaadati ligi 1,2 miljoni vaimse tervise häirete diagnoosiga patsiendi andmeid ning võrreldi loominguliste ametite osakaalu. Ainuke haigus, mis oli kontrollgrupist selgelt eristuv, oli bipolaarne häire. Samas olid kirjanikud ülesindatud nii skisofreenia, depressiooni, bipolaarse häire, ärevushäirete kui sõltuvushäirete puhul.<sup>9</sup>

---

<sup>5</sup> Mad Artist - TV Tropes

<https://tvtropes.org/pmwiki/pmwiki.php/Main/MadArtist> (05.04.2020)

<sup>6</sup> Andreasen N. C. “A Journey Into Chaos: Creativity and the Unconscious”

<http://www.msmonographs.org/article.asp?issn=0973-1229;year=2011;volume=9;issue=1;spage=42;epage=53;aulast=Andreasen> (06.04.2020)

<sup>7</sup> Slegers C. “Bipolar Disorder and Creativity are Linked (But not by Some Mad Genius)”

<http://theconversation.com/bipolar-disorder-and-creativity-are-linked-but-not-by-some-mad-genius-8742> (06.04.2020)

<sup>8</sup> Kyaga S. *et al* “Mental Illness, Suicide and Creativity: 40-Year Prospective Total Population Study”

<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2012/10/Kyaga-et-al.-2012.pdf> (06.04.2020)

<sup>9</sup> Abrams L. “Study: Writers Are Twice as Likely to Commit Suicide”

<https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/10/study-writers-are-twice-as-likely-to-commit-suicide/263833> (06.04.2020)

2005. aasta teadustöö Islandi rahvastiku kohta, kus uuriti 86 000 inimese geenivariatsiooni, mis on seotud skisofreenia riski kahekordistumise ning bipolaarse häire kolmekordistumisega, leidis, et kunstikogukonda kuulujatel oli selle esinemissagedus võrreldes ülejäänutega 17% suurem. Hilisem meditsiiniliste andmebaaside uuring 35 000 Hollandi ja Rootsi loomingulise töö tegija seas näitas, et nad olid ligikaudu 25% tõenäolisemad seda geenivariatsiooni kandma.<sup>10</sup>

Kui esialgu näib, et nende teadustööde põhjal on võimalik teha konkreetseid järeldusi, on kõigi nende ja paljude muude siinkohal mainimata jäänud uuringute puhul välja toodud erinevaid probleeme, mis seda takistavad.

Ajaloolistel kirjutistel põhinevad uuringud sõltuvad tõlgendustest ning kättesaadavatest andmetest ja ei pruugi seega kajastada täit tõde. Paljudel hilisematel uuringutel esineb metodoloogilisi probleeme kas siis kontrollgrupi, testimismeetodite või teadlaste eelarvamuste tõttu.<sup>11</sup> Üks sageli esinev probleem on loomeinimeste identifitseerimine ning seda on üritatud lahendada uurijate jaoks sobilikena tunduvate elukutsete valimiga, mispuhul on tihti ühitatud teadlased ja kunstnikud ning mis tihti sõltub uuritavate endi teavitustest. Põhjus, miks mitmes uuringus on kirjanike puhul täheldatud keskmisest märkimisväärselt erinevaid tulemusi, võib samuti peituda asjaolus, et see võib osutada ainsaks eraldi uuritud elukutseks.<sup>12</sup>

Seega tuleb nentida, et temaatika vajab edaspidiselt täiendavat uurimist ning loomingulisuse ja vaimse tervise vahelised seosed ei ole hetkeseisuga selged. Õelda võib siiski niipalju, et hullu kunstniku stereotüübile vastab ilmselge vähemus loomingulistest

---

<sup>10</sup> Sample I. "New Study Claims to Find Genetic Link Between Creativity and Mental Illness"  
<https://www.theguardian.com/science/2015/jun/08/new-study-claims-to-find-genetic-link-between-creativity-and-mental-illness> (06.04.2020)

<sup>11</sup> Rothenberg A. "Creativity and Mental Illness"  
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/creative-explorations/201503/creativity-and-mental-illness> (06.04.2020)

<sup>12</sup> Study Looks at Creativity Link With Mental Illness  
<https://www.nhs.uk/news/mental-health/study-looks-at-creativity-link-with-mental-illness/> (06.04.2020)

inimestest (jättes siinkohal välja seose kirjanike ja bipolaarse häire keskmisest kõrgema esinemissageduse vahel).

## 1.2 Depressioon ja loomingulisus

2017. aasta arvestuste järgi esines depressiooni 3,4% rahvastikust, ehk umbes 264 miljonil inimesel, olles seega sõltuvushäirete ja ärevushäirete järel kolmas kõige sagedamini esinev vaimse tervise probleem.<sup>13</sup> Kliiniline depressioon on meeleoluhäire, mida iseloomustab püsiv kurbustunne ja apaatsus.<sup>14</sup> Selle diagnoosimiseks on tarvis, et need tunded on kestnud vähemalt kaks nädalat. Depressiooni sümptomiteks on muuhulgas masendustunne, anhedoonia, energia puudus, keskendumisraskused, unehäired ja enesetapumõtted.<sup>15</sup>

Depressiooni visualiseeritakse selle all kannatajate seas tihtipeale halli või mustana<sup>16</sup>. See ei tulene kultuurilisest taustast ega muudest eripäradest vaid uued teadustööd näitavad, et tegu on füsioloogilise nähtusega. Saksamaa Freiburgi Ülikoolis uuriti katsealuste aju ja silmade reaktsiooni visuaalsele simulatsioonile ja jõuti järeldusele, et depressiooniga inimesed näevad vähem must-valge kontraste. Mida raskem depressioon, seda keerulisem oli kontrastide eristamine<sup>17</sup>. Teadlased selgitasid, et amakriinrakud reetinas kasutavad dopamiini ning selle puudulikkus on üks depressiooni tunnustest. Seega saab nii-öelda halli maailma nägemine alguse juba silmadest, mitte tegu ei ole ajus toimuvate tõlgendustega.

Neurotransmitter dopamiin mängib olulist rolli aju premeerimissüsteemis, mis kontrollib muuhulgas meie motivatsiooni, soove ja huvisid. Selle tasemest sõltuvad näiteks ka meie tuju, uni ja erksus. Madal dopamiini tase võib olla seotud depressiooni ja muude vaimse

---

<sup>13</sup> Ritchie H., M. Roser "Mental Health"  
<https://ourworldindata.org/mental-health> (06.04.2020)

<sup>14</sup> Depression (Major Depressive Disorder)  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/svc-20356007> (07.04.2020)

<sup>15</sup> What Is Depression?  
<https://www.webmd.com/depression/guide/what-is-depression#1> (07.04.2020)

<sup>16</sup> Korkmaz I S. *et al* "The Correlation Between Color Choices And Impulsivity, Anxiety and Depression"  
<http://www.ejgm.co.uk/download/the-correlation-between-color-choices-and-impulsivityanxiety-and-depression-7344.pdf> (17.04.2020)

<sup>17</sup> Bryner J. "Depressed People Really Do See a Gray World"  
<https://www.livescience.com/9965-depressed-people-gray-world.html> (17.04.2020)

tervise häiretega, ning võib põhjustada sellega seotud sümptomeid nagu näiteks motivatsioonipuudus, keskendumisraskused ning huvi kaotamine varem naudingut pakkunud tegevuste vastu.<sup>18</sup>

Tihti depressiooniga kaasnev insomniat võib mõjutada nii une pikkust, kvaliteeti kui kestvust. Selle põdejad võivad kurta uinumisraskusi, katkendlikku und, liigvarajast ärkamist ning pidevat väsimust.<sup>19</sup> Krooniline insomniat mõjutab kognitiivset võimekust, tähelepanuvõimet ja mälu.<sup>20</sup>

Minu uneprobleemid väljendusid peamiselt unetuses ning ärkamisraskuses, mistõttu mul oli suuri raskusi keskendumisega. See tähendab, et suurem osa mu Pallase õpinguajast on mu mälestustes ebamäärased ning on keeruline eristada semestrid ja osaliselt ka aastaid. Kogu insomniat periood on ähmaselt laialivalgud, kuna tähelepanu koondamine nõudis märkimisväärset pingutust. Raskematel hetkedel tähendas pingutust nõudvate ülesannete täitmine hilisemat päevade või äärmisel juhul mõne nädala pikkust puhkust kurnatusest üle saamiseks.

Magamatusega kaasnev väimne väsimus tähendas loominguilisuse märkimisväärset vähenemist, kuna keskendumisvõime puudumisel ei olnud ajul suutlikkust selle aspektiga tegeleda. Koosmõjuna ülejäänud depressiooniga kaasnevate sümptomitega oli unetusperiood mu loominguile ja akadeemilisele võimekusele märkimisväärselt pärssiv.

---

<sup>18</sup> Eske J. "Dopamine and Serotonin: Brain Chemicals Explained"  
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326090#dopamine> (23.04.2020)

<sup>19</sup> What Is Insomnia?  
<https://www.webmd.com/sleep-disorders/qa/what-is-insomnia> (23.04.2020)

<sup>20</sup> The Effects of Insomnia And Chronic Insomnia  
<https://www.resmed.com/en-us/sleep-apnea/sleep-blog/the-effects-of-insomnia-and-chronic-insomnia/>  
(23.04.2020)



## 2 Kunstiteraapia

“*Art Therapy*” veebisait defineerib kunstiteraapiat kui teraapia ekspressiivset vormi, mis kasutab kunsti loomise kreatiivset protsessi parandamiseks inimese füüsilist, vaimset ja emotsionaalset heaolu.

### 2.1 Kunstiteraapia ajalugu

Kunstiteraapia kasvas välja psühhoterapiast ning arenes välja selle teooriate ja praktikate rakendamise mitmekesisumisega. Kunstiteraapia ajaloos saab eristada kolme suuremat etappi.<sup>21</sup>

#### 2.1.1 Klassikaline periood 1940ndad-1970ndad

Margaret Naumburg (1890-1983) oli esimene psühhoterapeut, kes võttis kasutusele kunstiteraapia, uskudes, et see aitab vaimse tervise probleeme diagnoosida ja ravida. Ta võttis kasutusele dünaamiliselt orienteeritud kunstiteraapia, mis kasutab Sigmund Freudist mõjutatud psühhodünaamilist lähenemist, kus rõhutatakse alateadvuse olulist rolli. Ta uskus, et kunst aitab pääseda ligi kliendi alateadlikele tunnetele ning leidis, et just klient, mitte terapeut, peab teoste tähendust interpreteerima. Suur osa kunstiteraapia alustest põhineb tema 40ndatel aastal välja töötatud ideedel.<sup>22</sup>

Olulisteks teadusharule alusepanijateks võib lisaks pidada veel kolme inimest. Edith Kramer (1916-2014) tundis huvi kunsti loomise protsessi vastu ning kasutas kunstiteraapiat terapeutilistes koolides. Elinor Ulman (1909-1997)<sup>23</sup> lõi ajakirja “*The Bulletin of Art Therapy*” ning avaldas kunstiteraapia teemalised esseed raamatuna “*Art Therapy*”

---

<sup>21</sup> “History Of Art Therapy The Different Ages Psychology Essay”

<https://www.ukessays.com/essays/psychology/history-of-art-therapy-the-different-ages-psychology-essay.php> (23.04.2020)

<sup>22</sup> Margaret Naumburg (1890-1983)

<https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/margaret-naumburg.html> (16.03.2020)

<sup>23</sup> Elinor Ulman (1909 - 1997)

[https://www.askart.com/artist\\_bio/Elinor\\_Elizabeth\\_Ulman/10055065/Elinor\\_Elizabeth\\_Ulman.aspx](https://www.askart.com/artist_bio/Elinor_Elizabeth_Ulman/10055065/Elinor_Elizabeth_Ulman.aspx) (16.03.2020)

*Problems of Definitions*”.<sup>24</sup> Hanna Kwiatkowska (1910-1980) andis märkimisväärse panuse perekondlikule kunstiteraapiale ning kunstiteraapia väljakujunemisele teadusharuks.<sup>25</sup>

### 2.1.2 Keskmise periood 1970ndad-1980ndad

Kunstiteraapia levides avaldati aina enam publikatsioone, neist kaks peamist – “*Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*” ja “*Art Psychotherapy*” (hiljem “*The Arts in Psychotherapy*”) – asutas Judith A. Rubin (1936)<sup>26</sup>. Aastal 1969 asutati Ameerika Kunstiteraapia Assotsiatsioon, üks maailma juhtivaid kunstiteraapia liikmesorganisatsioone. Seda perioodi võib pidada teadustöö ajastuks, mis rajas tulevatele teadlastele aluse edaspidisele kunstiteraapia uurimisele.<sup>27</sup>

### 2.1.3 Kaasaegne periood 1980ndad-tänapäev

Kunstiteraapia kui teadusharu on suhteliselt noor ning jätkab pidevalt arenemist, aga on mõned kindlad lähenemised, mida järgitakse. Psühhodünaamilised lähenemised kasutasid psühhoanalüütilist keelt ja seotud kontseptsioone. Uued interpretatsioonid aitavad innovaatoritel parendada enesepsühholoogia ja seotud objektide kontseptsioone. Põhiliselt uuritakse alateadlikust meelest pärit kujundeid. Humanistlike lähenemiste puhul on töö keskmes inimene. Keskendutakse inimõistuse olemusele, eesmärgiga aidata tuua esile muutus temast enesest. Arengu ja õppimise lähenemisviisi puhul võib öelda, et õppimisele keskendumine pole kunstiterapias eriti levinud, ent kasutatakse laste aitamiseks. Pereterapiad ja muud lähenemised muutuvad läänes aina populaarsemaks ning meelitavad paljusid psühholooge temaatikaga tutvuma. Lisaks mainitutele on veel palju erinevaid lähenemisi, mis on arendatud psühhoterapeutide poolt ja mida veel välja töötatakse.<sup>28</sup>

---

<sup>24</sup> The History of Art Therapy  
<https://www.creativecounseling101.com/history-art-therapy.html> (16.03.2020)

<sup>25</sup> Hanna Kwiatkowska (1910-1980)  
<https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/hanna-kwiatkowska.html> (16.03.2020)

<sup>26</sup> Judith A. Rubin  
<https://prezi.com/9n0ral5ryk4i/judith-a-rubin/> (16.03.2020)

<sup>27</sup> About The American Art Therapy Association  
<https://arttherapy.org/about/> (16.03.2020)

<sup>28</sup> History Of Art Therapy The Different Ages Psychology Essay  
<https://www.ukessays.com/essays/psychology/history-of-art-therapy-the-different-ages-psychology-essay.php> (16.03.2020)

## 2.2 Kunstiteraapia eesmärk ja kasutamine

Kunstiteraapias kasutatakse tehnikad hõlmavad joonistamist, maalimist, voolimist ja muud sarnast. Kunsti valmistamise ajal saab selle looja analüüsida tehtut ning tundeid mis see neis tekitab, andes seega võimaluse uurida, kuidas see mõjutab nende mõtteid, emotsioone ja käitumist. Kunstiteraapia puhul pole oluline mitte inimese vanus, oskused või andekus vaid koostöö terapeutiga.<sup>29</sup>

Ameerika Kunstiteraapia Assotsiatsioon selgitab, et kunstiteraapiat kasutatakse näiteks kognitiivsete ja sensomotoorsete funktsioonide parandamiseks; enesehinnangu edendamiseks; emotsionaalse vastupidavuse kasvatamiseks; sotsiaalsete oskuste täiustamiseks; konfliktide ja probleemide lahendamiseks; ühiskondlike ja ökoloogiliste muutuste edendamiseks.<sup>30</sup>

Lühidalt öeldes integreerib kunstiteraapia psühhoteraapia tehnikaid loomeprotsessiga, eesmärgiga parandada vaimset tervist ja heaolu.

Kunstiteraapiat saab kasutada paljudel eri puhkudel. Näiteks võib tuua lapsed, kellel on õpiraskused, käitumis- või sotsiaalsed probleemid koolis või kodus; raskes stressis täiskasvanud; inimesed, kes on läbi elanud traumaatilisi sündmusi või kel on vaimse tervise probleeme.<sup>31</sup>

## 2.3 Kunstiteraapia ja depressioon

Kunstiteraapia efektiivsust on keeruline mõõta, sest meta-analüüside jaoks ei ole seni toimunud piisavalt uuringuid, ning need, mida on tehtud, ei ole tihtipeale analüüsimiseks sobilikud, näiteks kontrollgrupi puudumise või erinevate samaaegselt kasutuses olevate

---

<sup>29</sup> What is Art Therapy?

<http://www.arttherapyblog.com/what-is-art-therapy/> (16.03.2020)

<sup>30</sup> Definition: Organization

[https://www.arttherapy.org/upload/2017\\_DefinitionofProfession.pdf](https://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession.pdf) (16.03.2020)

<sup>31</sup> Cherry K. "How Art Therapy Is Used to Help People Heal"

<https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755> (16.03.2020)

meetodite tõttu. Siiski võib praeguste tulemustele tuginedes kokkuvõttes öelda, et kunstiteraapial on selge potentsiaal aitamaks depressiooni all kannatajaid.<sup>32</sup>

Näiteks Göteborgi Ülikooli 2017. aasta teadustöö käigus lasti depressiooniga katsealustel joonistada pilt sellest, kuidas nad end sel päeval parasjagu tunnevad. Iga tunniajalist sessiooni alustati instruktaaži ja lõdvestusharjutustega, pärast mida tegeldi loominguga. Hiljem sai igaüks rääkida oma pildist ning selle tähendusest. Pärast kümmet korda mõõdeti osalejatel, võrreldes kontrollgrupiga, selgeid paranemise märke ärevuse, une, initsiatiivi võtmise ja emotsionaalse osaluse skaalal, tõestades seega kunstiteraapia kasulikkust ning vajadust uuringutega jätkamiseks.<sup>33</sup>

Kunstiteraapia on näidanud potentsiaali olla efektiivne teraapia depressiooni raviks, ent uuringud pole veel lõplikud katsealuste vähesuse ning parimate teaduslike lähenemiste puuduliku kasutuse tõttu. Siiski on oluline teadmine, et enamik uuringuid viitab selle positiivsele mõjule ning on põhjust loota, et kunstiteraapia jätkab kasutuselevõtmist tõusutrendis.

## 2.4 Ajaloolisi näiteid

Depressiooni all kannatanud kunstnikke on ajaloost teada mitmeid. Teemat lähemalt uurides pühendusin ma naiskunstnikele, kelle kohta on küll vähem infot, kuid kellega mul on lihtsam samastuda. Ma valisin siinkohal välja mõned kunstnikud, kelle kohta oli piisavalt materjali, nii üleüldist kui tervisliku seisundi kohta, ning kelle elu ja looming mind hetkeseisuga kõige enam mõjutas.

Lugedes inimeste kohta, kes on minuga mingil moel sarnaseid asju läbi elanud, ent sellest hoolimata suutnud palju saavutada, on aidanud mul oma praeguse ja möödunud tervisliku seisundi suhtes olla leplikum ning näha tulevikku optimistlikumas võtmes.

---

<sup>32</sup> Regev D., L. Cohen-Yatziv “Effectiveness of Art Therapy With Adult Clients in 2018—What Progress Has Been Made?”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124538/> (18.04.2020)

<sup>33</sup> Clear effect of art therapy on severe depression

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/11/171106100128.htm> (18.04.2020)

### 2.4.1 Georgia O'Keeffe

Georgia O'Keeffe'i (1887-1986) kõige kuulsamateks töödeks on üleelusuurused lillemaalid ning poolabstraktsed maastikumaalid New Mexico loodusest. Teda peetakse Ameerika modernismi "pioneeriks".<sup>34</sup>

Sharyn R. Urdall on oma artiklis "*Georgia O'Keeffe and Emily Carr. Health Nature and the Creative Process*" kirjeldanud, kuidas kunstnik kannatas tihti depressiooni käes ja et see pärssis noorena märgatavalt ta loomingulisust. Stressirikkad olukorrad tekitasid O'Keeffe'is tihti ka füüsilisi haiguseid ja seda kõike võimendas linnaelu ning teda pidevalt ümbritsevad inimesed, mistõttu tema New Yorgis elamise periood tähendas väheste uute teoste valmimist ning kunstniku enda pidevat rahulolematust tehtuga. Kuigi suved Ameerika looduse vaikuses andsid talle võimaluse stressi maandamiseks, ei olnud need igavesed ning naasmine igapäevaelu tähendas probleemide jätkumist. Kõige raskemal ajal, mil ta oli hospitaliseeritud ning pärast seda pikal taastusrežiimil, ei maalinud Georgia O'Keeffe ligikaudu aasta aega mitte midagi, kirjeldades kuidas tal on tunne, et tal ei ole oma kunstiga midagi öelda ning kuidas teda painab pidev vaimne väsimus. Siiski andis kogetu talle olulise õppetunni tervise eest hoolitsemise ja enda heaolu prioritseerimise kohta.<sup>35</sup>

Tema üksikus looduses, inimestest ja linnamelust eemal loodud maalid on need, mille järgi teda tänapäeval kõige paremini tuntakse.<sup>36</sup> Need on ka mulle Georgia O'Keeffe'i loomingu juures kõige suurema emotsiooni andnud. Teadmine, et teda ümbritsev üksildus on andnud talle jõudu ja energiat ning aidanud tal raskusi ületada, on inspireeriv ning kuigi Eestis puuduvad lõpmatud preeriad, tajun ma seda vaikust läbi selle meremaastikuga samastamisega. Lakoonilised poolabstraktsed maalid seostuvad mulle mu sünnikoha

---

<sup>34</sup> Georgia O'Keeffe Biography  
<https://www.biography.com/artist/georgia-okeeffe> (20.02.2020)

<sup>35</sup> Udall S. R. "Georgia O'Keeffe and Emily Carr: Health, Nature and the Creative Process"  
<https://www.jstor.org/stable/20358067> (24.04.2020)

<sup>36</sup> Georgia O'Keeffe - Biography and Legacy  
<https://www.theartstory.org/artist/okeeffe-georgia/life-and-legacy/> (26.02.2020)

talvise vaikuse ja üksindusega, mille loodusesse ma tihti oma emotsioonide eest või nende sisse pagesin. Mere silmapiiri kutsuv ja pelutav olemus on sellest ajast alati minuga ning ma tunnen selle kaja Georgia O'Keeffe'i loomingus.

#### 2.4.2 Frida Kahlo

Magdalena Carmen Frida Kahlo y Calderóni (1907-1954) elu kõige pöördelisem punkt oli ilmselt see, kui ta 1925. aastal bussiga sõites liiklusõnnetusse sattus, pärast mida oli tal elu lõpuni tervisega probleeme. Nädalate jooksul haiglas ja kuude jooksul kodus paranedes hakkas ta vanemate toetusel igavuse peletamiseks tegelema maalimisega. Olles pikalt voodihaige ning võimetu liikuma, maalist ta tihti enda peegelpilti. Kahlo on öelnud, et ta maalib iseennast, sest ta on tihti üksi ja ta on teema, mida ta tunneb kõige paremini<sup>37</sup>. Üksindus on teema, mis on olnud ta loomingus olulisel kohal. Kui ta abiellus pärast tervenemist endast ligi 20 aastat vanema Diego Riveraga, kolisid nad mehe töö pärast USAsse, kus Kahlo ei tundnud kedagi ning kus ta jäi oma tunnustatud kunstnikust abikaasa varju. Kuigi kirglik, oli nende suhe ebastabiilne, päädides ka põgusa lahutusega ning neil mõlemal oli aja jooksul kõrvalsuhteid. Frida Kahlo suri pärast pikaajalist haigust, olles viimased aastad oma elust veetnud peamiselt ratastoolis.<sup>38 39</sup>

Kahlo elu oli traagiline ning seda raamis pidevalt ta avaris kaotatud tervis. See oli põhjuseks, miks ta ei olnud hoolimata suurest soovist võimeline lapsi saama; see tähendas pidevaid haiglakülastusi, kroonilist valu, ravikorsettidesse kängitsemist; see oli tema liigvarase surma põhjustajaks. Kuigi nii Kahlol kui Riveral oli nende abielu jooksul teisi partnereid, oli mehe salasuhe Kahlo õega naisele rängaks pettumuseks. Siiski oli Rivera Kahlo elu armastus, nii et hoolimata valust, mida ta talle põhjustas; tülidest, mida nad pidasid ja lahutusest, mis jõudis kesta vähem kui aasta, olid nad koos kuni elu lõpuni.

---

<sup>37</sup> Frida Kahlo Biography

<https://www.fridakahlo.org/frida-kahlo-biography.jsp> (05.05.2020)

<sup>38</sup> Frida Kahlo - Biography and Legacy

<https://www.theartstory.org/artist/kahlo-frida/life-and-legacy/> (26.02.2020)

<sup>39</sup> Biography of Frida Kahlo

<https://www.frida-kahlo-foundation.org/biography.html> (26.02.2020)

Kuigi Frida isa oli pärit Euroopast, näitas ta ise välja puhast mehhiko verd. Seda toonitas ta distinktiivne välimus koos traditsiooniliste rõivastega, mida ta kandis oma rahvusliku identiteedi rõhutamiseks ning võibolla ka oma korseti ja lonkamise varjamiseks. Kuigi ta oli kirglik ja avameelne, hoidis ta kurbust ja probleeme enda sees, näides teistele rõõmsameelne ja aval. Ainus koht, kus tõe esile tuli, oli ta maalides, mis esitavad tema täit tõe.<sup>40</sup>

Ma tunnen tihti, et ma ei oska ennast avada ning hoian oma negatiivseid tundeid enda sees, kuhu nende kogumine aja jooksul ainult halvasti mõjub. Ma kogesin varakult, et probleemide välja näitamine on nõrkuse tunnustamine ning annab teistele võimaluse seda ära kasutada. See pole muidugi tõe, vaid koolikiusamise tõttu õpitud kaitserefleks, aga ühe tõe dementeerimine ja uue omandamine on raske töö, millega ma siiani vaeva näen. Frida Kahlo maalides peegeldub tema ilustamatu olemus ja siiras sisekaemus ning see on miski, mida ma tahan endaga kaasa võtta.

Ma püüan maalides olla enda vastu aus, sest kunst on niivõrd suur osa mu olemusest ja üks neist vähestest asjadest minu juures, mis on läbi aja konstantselt stabiilne olnud. See on peegliks minu ja maailma vahel ka siis, kui mul sõnu ei ole või ei jätku. Ma saan sinna anda oma kurbuse, rõõmu, viha, kurjuse ja helguse. Ma mäletan tundeid, mis sinna sisse on läinud ka hiljem, kui see emotsioon on olnud tugev ja kui ma selle siiralt oma loomingusse olen surunud.

Kuigi minu elus on olnud palju vähem füüsilist valu, on Frida Kahlo tugev ja püsimeelne olemus inspiratsiooniks ja meeldetuletuseks, et katsumused on nende ületamiseks. Raskused ei näita kellegi nõrkust, maailm toimub juhuslikkuse alusel ning see on hea. Frida Kahlo eluga tutvumine on aidanud mul jõuda järeltulele, et enda vastu tuleb olla aus, nii mõtetes kui maalides, sest siirus kumab alati läbi.

---

<sup>40</sup> Judah H. "The Real Story Behind Frida Kahlo's Style"  
<https://www.nytimes.com/2018/06/15/fashion/frida-kahlo-museum-london.html> (05.05.2020)

### 2.4.3 Yayoi Kusama

Yayoi Kusama (22.03.1929) sündis Jaapanis Matsumotos. Kusama oli kümneenne, kui ta hakkas maalima täppe, mis olid talle ilmunud hallutsinatsioonides ning see kujund jäi teda saatma edaspidiseks eluks. Pärast traditsioonilise jaapani kunsti õppimist lahkus ta 1957. aastal USAsse, et oma karjääri edendada. Seal jätkas ta täppide temaatikaga, hakkas tegelema *performance* kunstiga ning lõi esimesed tekstiiliskulptuurid. Koos rahvusvahelise kuulsuse kasvuga jätkus Kusama vaimse tervise probleemide kasv, millele ei aidanud kaasa tema pidevad järjestikused mitmepäevased tööpuhangud. Tema *happeningid*, enamasti sõjavastasuse teemal, kaasnesid tihti avaliku alastusega, mis oli tollel ajal skandaalne ka väljaspool ääretult traditsioonilist Jaapanit. 1973. aastal kolis ta tagasi kodumaale, kus pühendus aina rohkem kirjutamisele ning alates 1977. aastast elab ta vabatahtlikult psühhiaatriaiglas. 1993. aastal valiti ta Jaapani esindajaks Veneetsia Biennaalil ning sealt sai alguse tema kui kunstniku tagasitulek kuulsusse, olles nüüdseks tänapäeva kõige ostetum elusolev naiskunstnik.<sup>41 42 43</sup>

Yayoi Kusama on tuntud oma vaimse tervise ja kunsti sidumise tõttu. Lisaks kõikjal esinevatele täppidele on ta on oma “lõpmatuse võrkude” seeriast rääkides kirjeldanud, kuidas võrgustiku muster kasvas tema jaoks hallutsinatsioonina lõuendist väljaspoole korteri seintele, lagedele ning aina edasi kuni see kattis kogu universumi.<sup>44</sup>

Tema huvi mustrite vastu jätkus peegelruumide installatsioonidega, mis oma korduva lõpmatusega on jätnud publikule unustamatu kogemuse just oma visuaalse poole pealt, ent Kusama jaoks on tööde loomise peamiseks põhjuseks oma mentaalse seisundi väljendamine; nii hallutsinatsioonide või obsessiivse neuroosi, millest viimase eelistatuim

---

<sup>41</sup> Yayoi Kusama

<https://www.britannica.com/biography/Yayoi-Kusama> (10.05.2020)

<sup>42</sup> Yayoi Kusama (Japanese, born 1929)

<http://www.artnet.com/artists/yayoi-kusama/biography> (10.05.2020)

<sup>43</sup> Pound C. “Yayoi Kusama’s Extraordinary Survival Story”

<http://www.bbc.com/culture/story/20180925-yayoi-kusamas-extraordinary-survival-story> (10.05.2020)

<sup>44</sup> 10 things to know about Yayoi Kusama

<https://www.christies.com/features/10-things-to-know-about-Yayoi-Kusama-7373-1.aspx> (24.05.2020)



meedium on pastell. Oma tööde loomist pidas ta terapeutiliseks juba enne psühhiaatriahaiglasse kolimist, kus arstid suunasid teda loominguga jätkama.<sup>45</sup>

Oma intervjuudes on Kusama hoolimata ekstravagantselt välimusest habras ja ebakindel, ent kui jutt läheb ta kunstile, ehk ta tõelisele armastusele, on ta entusiastlik ja hingestatud. Tema lõpmatu kujutlusvõime ja erinevate meediumite katsetamine, et oma looming vaatajale edasi anda, on inspireeriv ning sunnib mõtlema tavapärasest kaugemale.

Ma pean Yayoi Kusama kunsti puhul oluliseks just tema vabadust erinevate teemadega ümber käimisel. Ta tunneb end julgelt installatsiooni ja maaliga, videokunstiga, skulptuuriga... Ta on tuntud kirjanik ja moekunstnik ning kõike seda hoolimata sellest, et ta vaimne tervis on teda tihtipeale tagasi hoidnud. See kõik annab mulle julgust proovida edaspidi rohkem erinevaid lähenemisi ning olla mina ise, ilma et ma üritaks kellelegi meeldida või kellegi maitsele vastata.

---

<sup>45</sup>Yayoi Kusama by Grady T. Turner <https://bombmagazine.org/articles/yayoi-kusama/> (24.05.2020)

### 3 Maalid

Lõputöö raames autoportree loomine tundus kõige parema valikuna, kuna portreed on mind alati köitnud ning iseenda maalimine tähendaks teosega intiimsesse dialoogi astumist.

Tahan maalida oma läbielatud depressiooni, panna haiguse poolt põhjustatud tunded ja kannatused pildikeelde. Ma tunnen, et mu sügavalt personaalsete emotsioonide edastamine on üks siiramaid väljendusi, mida ma siinkohal suudan saavutada ning siirus on miski, mis mind on kunsti juures alati kõige sügavamalt mõjutanud.

Lisaks loodan ma, et visualiseerimiseks oluline mõtestamine annab mulle võimaluse lahti öelda liigsest taagast, mis mind loomingu puhul tagasi hoiab, lubades lisada töödele ausust ja vahetumat lähenemist.

Mu isiklik soov oli läbi maalide saavutada terapeutilist tulemust, mis aitaks depressiooni ilmingute vastu. Hetkeseisuga paistab see olevat õnnestunud, kuna need tunded, mida ma oma maalidesse panin, on pehmenenud ning kuigi ma tajun oma teostesse suunatud emotsioone, on need omandanud teatava eluterve distantssi.

Mu esialgne plaan oli maalid kunagi hiljem tseremoniaalselt hävitada, lastes nendega seotud tunded endast vabaks, ent nüüdseks on see vajadus koos emotsioonide teravusega taandunud. Koos sellega on kadunud ka algne hirm ja ebamugavustunne selle ees, et keegi näeb mu salajasi ja privaatseid mõtteid, olgugi vaid visuaalselt krüpteeritud keeles maalide näol. Nüüdseks näen ma oma töid küll selgelt isiklike ja minu jaoks oluliste, kuid siiski ainult teoste, mitte salajaste päevikusissekannetena minu alateadvuses. Seega ei karda ma enam ka “valesid” tõlgendusi, kuna usun, et kunst kuulub vaatajale ning autoril pole pärast avaldamist oma loodu üle enam ainuõigust.

Usun, et ka tulevikus annab lõputöö raames saadud kogemus mulle oskused sobivate tingimuste olemasolul enda emotsionaalse heaolu jaoks varasemast rohkemat ära teha.

Oma loomingut tehes olen jõudnud arusaamisele, et mistahes isiklike emotsioonide kujutamine – olgu selleks rõõm, kurbus, viha, lootus, hirm, armastus – annavad teosele mingi seletamatu aura ja veenvuse. Kui see tunnetus tuleb hingest ja südamest, peegeldub see ka tahes-tahtmata meie loomingus.

Olen märganud oma varasemates töödes ja teemakäsitluses raskemeelset lähenemist, mis on olnud otseseks vasteks tol ajal minu hinges valitsevale seisundile. See otsene mõju narratiivile ei ole alati tundunud ega ka tingimata olnud problemaatiline, sest rasked teemad ei ole kunagi kunstile võõraks jäänud. Küsimusi tekitab mulle pigem teemade allikas, sest mu eesmärk on siiski ühel või teisel moel alati olnud enese avaldamine.

Enda väljendamine läbi depressiooni on normaalne ning loomeinimestele omane, ent probleemina näen ma seda siis kui mul on tunne, et depressioon väljendab ennast läbi minu ning jätab seega suurema osa *minust enesest* kõrvale, kuna ma olen palju enam kui ainult diagnoos.

Oma lõputöös kasutatavate materjalivalikutega ei osutunud traditsiooniline lõuend ega ka tihti kasutatav masoniit sobilikuks alusmaterjaliks. Töö aluseks valitud puidkiudplaat on kerge, pehme ning piisavalt paks, ja ei vaja seega nõõpnõelte kinnitamiseks ega paigale asetamiseks mingeid lisavahendeid. Samuti jätab see materjal võrreldes masoniidiga nõelte asukoha vahetamise järel alusele väiksemad jäljendid. Maalide mõõduks valisin 59x79cm, mis tundus oma idee väljendamiseks igati sobilik.

Portreede arvu otsustamisel mängis põhilist rolli haigusega seotud episoodide valik. Ma valisin oma elust välja mõned hetked ja tunded, mis tundusid olulisemad, olles seejuures ka eristuvad.

Pärast pikemaid katsetusi ja erinevate mõtete proovimist ja ebaõnnestumist jõudsin lõputöös ruumilise mõõtme juurde, kuna reljeefsus tundus kõige paremini edasi andvat

seada tunnetust, mida depressioon minus tekitab. See igavesti muutuv maastik on alati uus ja erinev olenevalt valgusest ja nurgast, mille alt seda kogeda, nagu ka inimese emotsioonid, mis on igaveses muutuses ning sõltuvad nii paljuski välisest mõjutusest.

Niitude rägastik on korrapärane ent kaootiline, selle mustri sees võib ennast leida, aga nii lihtne on jällegi järge käest kaotada. Niit on katkematu tervik, mis kogusummana moodustab midagi suuremat kui üks peenike joon. See on habras ja õrn nagu inimhing, ent suudab kanda palju suuremat koormat kui me oskame oodata. See seob kõik kokku ühte suure sõlme, millest suurem osa üksteist vaevu riivab, ent piisab vaid ühest muutusest, et kõik kokku variseks. Sellest hoolimata seisab see vankumatult pidevalt ümbritsevale järeleandmatule survele vastu hakates.

Nööpnõelte teravad otsad tungivad maalide sügavusse, lõhkudes selle rikkumata pinda ja puudutades seda osa, mis vaatajale alati nähtamatuks jääb. Nad on võõrkehad maali pehmes embuses, ent ilma nendeta ei püsiks koos niitude võrgustik. Külma metall surub teostesse karmust, mida ümbritsev üritab kontrollida neid siiski vaevu kontrolli all hoides. Kuigi nende kale muster eksisteeriks ka puhtas üksinduses, ei tähendaks see siis midagi peale valu. Ainult koos ülejäänuga moodustab see terviku, mille südames nende sira jääb ootama roostese unustuse saabumist.

Värvivaliku puhul mängib peamist rolli depressiivsusega seotud värvikäsitlus, millest oli juttu peatükis "Depressioon ja loomingulisus". Viimase kooliaasta alguse poole, kui mu tervislik seisund hakkas paremuse poole liikuma, vaatasin ma bussiaknast hilissuvist lillevälja, mille punased ja kollased olid erakordselt eredad. Varasema tuhma halluse asemel olid värvid muutunud palju erksamaks ja kirevamaks ning kõik oli järsku kuidagi teravam.

Must, valge ja hall ei ole traditsioonilises võttes värvid nii et võib öelda, et maalides on kasutuses ainult punane ja kollane värv. Need mõlemad on suure lainepikkusega ning

looduses kõige efektiivsemate aposemaatiliste ehk hoiatavate värvuste hulgas<sup>46</sup>, mistõttu võivad nad inimestele mõjuda ehmatavalt ja ohu märgina, tehes nende valiku tugevate emotsioonide edastamiseks instinktiivselt sobilikuks.

Kuigi kõik mu maalid on erinevad, moodustavad need ühe terviku, andes nii visuaalse ülevaate mu minapildist läbi ühe loomuaspekti.

---

<sup>46</sup>Arenas L. M. “Color Contrast And Stability as Key Elements for Effective Warning Signals”  
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fevo.2014.00025/full> (23.05.2020)

## Kokkuvõte

Käesolev töö andis ülevaate depressiooni negatiivsest mõjust loomingulisusele ning lükkas ümber levinud uskumuse vaimse tervise probleemide tavalisest suuremast levimusest kunstnike seas, jättes siiski võimaluse edaspidiste teadustööde täpsustavatele tulemustele mõningate konkreetsete seni lähemat käsitlust mitte pälvinud haiguste puhul.

Kunstiteraapiat kajastav peatükk võttis kokku selle teadusharu olemuse ja ajaloo ning andis ülevaate selle kasutamisest ja efektiivsusest depressiooni diagnoosiga patsientide ravimisel toetava teraapiateenusena. Lisaks on isiklikuma lähenemise puhul toodud näiteid kunstnikest, kes osutusid lõputöö raames valminud maalide puhul inspireerivaks oma tausta ja loomingu poolest.

Loovtöö teostamise käigus tutvusin erinevate ebatraditsiooniliste materjalide kasutamiste võimalustega ning kavatsen kindlasti jätkata niidi kui maalikunsti meediumi avardamise meetodi uurimist. Samuti õpin veel teostele erinevate mahuliste võimaluste lisamise kohta ning kasutan tulevikus kindlasti veel valguse ja varjuga kaasnevaid mitmekülgeid mänguvõimalusi teoste eksponeerimisel.

# Summary

## Depression and the Self-Portrait

This thesis outlines the negative effects of depression on creativity and refutes the widespread belief in the higher prevalence of mental health problems among artists, while leaving room for further research in relation to this on some diseases that have not yet been fully addressed.

The chapter on art therapy summarises the nature and history of this discipline and provides an overview of its use and effectiveness in the treatment of patients with a diagnosis of depression as a form of supportive therapy. In addition, as a more personal approach, there are examples of artists who proved to be inspiring in terms of their background and work for the paintings I have completed as a practical part of this thesis.

In the course of my work, I got acquainted with the possibilities of using various non-traditional materials and I intend to continue to study the use of thread as a method of expanding the painting medium. I will also be learning more about adding volume as a new dimension to my works, and in the future I will use the versatile ways that come with playing with light and shadow when exhibiting my works.

## Kasutatud kirjandus

10 things to know about Yayoi Kusama

<https://www.christies.com/features/10-things-to-know-about-Yayoi-Kusama-7373-1.aspx>

(24.05.2020)

About The American Art Therapy Association

<https://arttherapy.org/about/>

(16.03.2020)

Abrams L. "Study: Writers Are Twice as Likely to Commit Suicide"

<https://www.theatlantic.com/health/archive/2012/10/study-writers-are-twice-as-likely-to-commit-suicide/263833>

(06.04.2020)

Amabile T. M. et al "The Dynamic Componential Model of Creativity and Innovation in Organizations: Making Progress, Making Meaning"

[https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3312593/mod\\_resource/content/1/The%20dynamic%20componential%20model%20of%20creativity%20and%20innovation%20in%20organizations-%20Making%20progress%20making%20meaning.pdf](https://edisciplinas.usp.br/pluginfile.php/3312593/mod_resource/content/1/The%20dynamic%20componential%20model%20of%20creativity%20and%20innovation%20in%20organizations-%20Making%20progress%20making%20meaning.pdf)

(23.04.2020)

Andreasen N. C. "A Journey Into Chaos: Creativity and the Unconscious"

<http://www.msmonographs.org/article.asp?issn=0973-1229;year=2011;volume=9;issue=1;spage=42;epage=53;aualast=Andreasen>

(06.04.2020)

Arenas L. M. "Color Contrast And Stability as Key Elements for Effective Warning Signals"

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fevo.2014.00025/full>



(23.05.2020)

Aristotle Quotes

<https://www.goodreads.com/quotes/150831-no-great-mind-has-ever-existed-without-a-touch-of>

(05.04.2020)

Beyond the Universe

[https://www.christies.com/img/LotImages/2019/NYR/2019\\_NYR\\_17650\\_0666\\_001\(yayoi\\_kusama\\_beyond\\_the\\_universe\\_d6233896\).jpg?w=780](https://www.christies.com/img/LotImages/2019/NYR/2019_NYR_17650_0666_001(yayoi_kusama_beyond_the_universe_d6233896).jpg?w=780)

(24.05.2020)

Biography of Frida Kahlo

<https://www.frida-kahlo-foundation.org/biography.html>

(26.02.2020)

Bryner J. “Depressed People Really Do See a Gray World”

<https://www.livescience.com/9965-depressed-people-gray-world.html>

(17.04.2020)

Cherry K. “How Art Therapy Is Used to Help People Heal”

<https://www.verywellmind.com/what-is-art-therapy-2795755>

(16.03.2020)

Clear effect of art therapy on severe depression

<https://www.sciencedaily.com/releases/2017/11/171106100128.htm>

(18.04.2020)

Definition: Organization

[https://www.arttherapy.org/upload/2017\\_DefinitionofProfession.pdf](https://www.arttherapy.org/upload/2017_DefinitionofProfession.pdf)

(16.03.2020)

Depression (Major Depressive Disorder)

<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/symptoms-causes/syc-2035600>

7

(07.04.2020)

El-Murad J., D. West “The Definition and Measurement of Creativity: What Do We Know?”

[https://www.researchgate.net/publication/4771143\\_The\\_Definition\\_and\\_Measurement\\_of\\_Creativity\\_What\\_Do\\_We\\_Know](https://www.researchgate.net/publication/4771143_The_Definition_and_Measurement_of_Creativity_What_Do_We_Know)

(23.04.2020)

Elinor Ulman (1909 - 1997)

[https://www.askart.com/artist\\_bio/Elinor\\_Elizabeth\\_Ulman/10055065/Elinor\\_Elizabeth\\_Ulman.aspx](https://www.askart.com/artist_bio/Elinor_Elizabeth_Ulman/10055065/Elinor_Elizabeth_Ulman.aspx)

(16.03.2020)

Eske J. “Dopamine and Serotonin: Brain Chemicals Explained”

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/326090#dopamine>

(23.04.2020)

Frida Kahlo - Biography and Legacy

<https://www.theartstory.org/artist/kahlo-frida/life-and-legacy/>

(26.02.2020)

Frida Kahlo Biography

<https://www.fridakahlo.org/frida-kahlo-biography.jsp>

(05.05.2020)

Georgia O'Keeffe - Biography and Legacy

<https://www.theartstory.org/artist/okeeffe-georgia/life-and-legacy/>

(26.02.2020)

Georgia O'Keeffe Biography

<https://www.biography.com/artist/georgia-okeeffe>

(20.02.2020)

Georgia O'Keeffe's Black Place II, 1945. Illustration: 2016 Georgia O'Keeffe Museum/  
DACS, London

<https://www.theguardian.com/artanddesign/2016/jul/01/georgia-okeeffe-tate-modern-exhibition-wild-beauty#img-6>

(06.05.2020)

Green Tree, 1953

<https://prints.okeeffemuseum.org/detail/463098/okeeffe-green-tree-1953>

(06.05.2020)

Hanna Kwiatkowska (1910-1980)

<https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/hanna-kwiatkowska.html>

(16.03.2020)

History Of Art Therapy The Different Ages Psychology Essay

<https://www.ukessays.com/essays/psychology/history-of-art-therapy-the-different-ages-psychology-essay.php>

(16.03.2020)

History Of Art Therapy The Different Ages Psychology Essay

<https://www.ukessays.com/essays/psychology/history-of-art-therapy-the-different-ages-psychology-essay.php>

(23.04.2020)

How Scholars Define Creativity

<http://www.authorstream.com/Presentation/DrNate-1650042-scholars-define-creativity/>

(23.04.2020)

Judah H. “The Real Story Behind Frida Kahlo’s Style”

<https://www.nytimes.com/2018/06/15/fashion/frida-kahlo-museum-london.html>

(05.05.2020)

Judith A. Rubin

<https://prezi.com/9n0ral5ryk4i/judith-a-rubin/>

(16.03.2020)

Korkmaz1 S. et al “The Correlation Between Color Choices And Impulsivity, Anxiety and Depression”

<http://www.ejgm.co.uk/download/the-correlation-between-color-choices-and-impulsivityanxiety-and-depression-7344.pdf>

(17.04.2020)

Kyaga S. et al “Mental Illness, Suicide and Creativity: 40-Year Prospective Total Population Study”

<https://scottbarrykaufman.com/wp-content/uploads/2012/10/Kyaga-et-al.-2012.pdf>

(06.04.2020)

Mad Artist - TV Tropes

<https://tvtropes.org/pmwiki/pmwiki.php/Main/MadArtist>

(05.04.2020)

Margaret Naumburg (1890-1983)

<https://www.goodtherapy.org/famous-psychologists/margaret-naumburg.html>

(16.03.2020)

Neutze B. “One of Yayoi Kusama's Infinity Rooms Will Be a Permanent Fixture at the NGA”

<https://www.timeout.com/sydney/news/one-of-yayoi-kusamas-infinity-rooms-will-be-a-permanent-fixture-at-the-nga-082718>

(24.05.2020)

Pound C. “Yayoi Kusama’s Extraordinary Survival Story”

<http://www.bbc.com/culture/story/20180925-yayoi-kusamas-extraordinary-survival-story>

(10.05.2020)

Regev D., L. Cohen-Yatziv “Effectiveness of Art Therapy With Adult Clients in 2018—What Progress Has Been Made?”

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6124538/>

(18.04.2020)

Ritchie H., M. Roser “Mental Health”

<https://ourworldindata.org/mental-health>

(06.04.2020)

Rothenberg A. “Creativity and Mental Illness”

<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/creative-explorations/201503/creativity-and-mental-illness>

(06.04.2020)

Sample I. “New Study Claims to Find Genetic Link Between Creativity and Mental Illness”

<https://www.theguardian.com/science/2015/jun/08/new-study-claims-to-find-genetic-link-between-creativityand-mental-illness>

(06.04.2020)

Slegers C. “Bipolar Disorder and Creativity are Linked (But not by Some Mad Genius)”

<http://theconversation.com/bipolar-disorder-and-creativity-are-linked-but-not-by-some-mad-genius-8742>

(06.04.2020)

Study Looks at Creativity Link With Mental Illness

<https://www.nhs.uk/news/mental-health/study-looks-at-creativity-link-with-mental-illness/>

(06.04.2020)

The Broken Column, 1944 by Frida Kahlo

<https://www.fridakahlo.org/the-broken-column.jsp>

(06.05.2020)

The Effects of Insomnia And Chronic Insomnia

<https://www.resmed.com/en-us/sleep-apnea/sleep-blog/the-effects-of-insomnia-and-chronic-insomnia/>

(23.04.2020)

The History of Art Therapy

<https://www.creativecounseling101.com/history-art-therapy.html>

(16.03.2020)

The Two Fridas, 1939 by Frida Kahlo

<https://www.fridakahlo.org/the-two-fridas.jsp>

(06.05.2020)

Udall S. R. "Georgia O'Keeffe and Emily Carr: Health, Nature and the Creative Process"

<https://www.jstor.org/stable/20358067>

(24.04.2020)

What is Art Therapy?

<http://www.arttherapyblog.com/what-is-art-therapy/>

(16.03.2020)

What Is Depression?

<https://www.webmd.com/depression/guide/what-is-depression#1>

(07.04.2020)

What Is Insomnia?

<https://www.webmd.com/sleep-disorders/qa/what-is-insomnia>

(23.04.2020)

Yayoi Kusama

<https://www.britannica.com/biography/Yayoi-Kusama>

(10.05.2020)

Yayoi Kusama by Grady T. Turner

<https://bombmagazine.org/articles/yayoi-kusama/>

(24.05.2020)

Yayoi Kusama (Japanese, born 1929)

<http://www.artnet.com/artists/yayoi-kusama/biography>

(10.05.2020)

Lisa 1. Inspireerinud kunstnike tööde näited



Pilt 1. "Must koht II" (Black Place II) Georgia O'Keeffe (1945)<sup>47</sup>

Pilt 2. "Roheline puu" (Green Tree) Georgia O'Keeffe (1953)<sup>48</sup>

---

<sup>47</sup> Georgia O'Keeffe's Black Place II, 1945. Illustration: 2016 Georgia O'Keeffe Museum/ DACS, London <https://www.theguardian.com/artanddesign/2016/jul/01/georgia-okeeffe-tate-modern-exhibition-wild-beauty#img-6> (06.05.2020)

<sup>48</sup> GREEN TREE, 1953 <https://prints.okeeffemuseum.org/detail/463098/okeeffe-green-tree-1953> (06.05.2020)





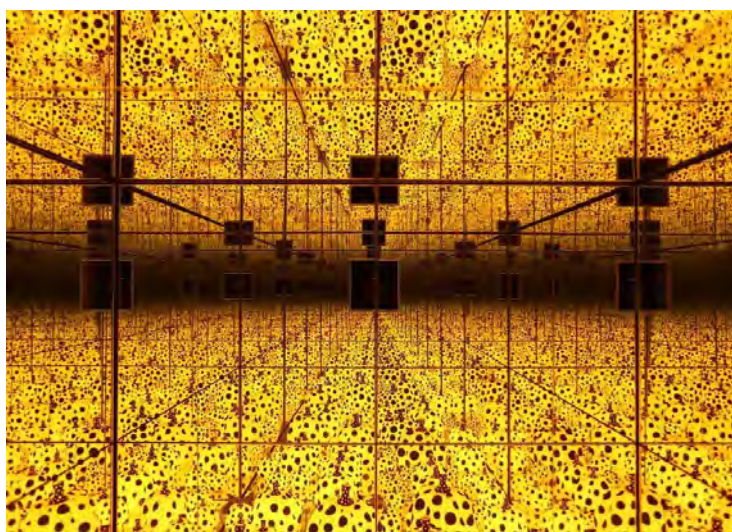
Pilt 3. "Kaks Fridat" (Las dos Fridas) Frida Kahlo (1939)<sup>49</sup>

Pilt 4. "Katkine sammas" (La Columna Rota) Frida Kahlo (1944)<sup>50</sup>

---

<sup>49</sup> The Two Fridas, 1939 by Frida Kahlo  
<https://www.fridakahlo.org/the-two-fridas.jsp> (06.05.2020)

<sup>50</sup> The Broken Column, 1944 by Frida Kahlo



Pilt 5. “Universumist väljaspool” (Beyond The Universe) Yayoi Kusama (2012)<sup>51</sup>

Pilt 6. Peegelinstallatsioon “Taevasse laskunud kõrvitsa hinged” (The Spirits of the Pumpkin Descended into the Heavens) Yayoi Kusama (2015)<sup>52</sup>

---

<https://www.fridakahlo.org/the-broken-column.jsp> (06.05.2020)

<sup>51</sup> Beyond the Universe

[https://www.christies.com/img/LotImages/2019/NYR/2019\\_NYR\\_17650\\_0666\\_001\(yayoi\\_kusama\\_beyond\\_the\\_universe\\_d6233896\).jpg?w=780](https://www.christies.com/img/LotImages/2019/NYR/2019_NYR_17650_0666_001(yayoi_kusama_beyond_the_universe_d6233896).jpg?w=780) (24.05.2020)

<sup>52</sup> Neutze B. “One of Yayoi Kusama's Infinity Rooms Will Be a Permanent Fixture at the NGA”

<https://www.timeout.com/sydney/news/one-of-yayoi-kusamas-infinity-rooms-will-be-a-permanent-fixture-at-the-nga-082718> (24.05.2020)