

Kõrgem Kunstikool Pallas

Fotograafia osakond

Reaalsuste vahel

Lõputöö

Carmen Kurg

Juhendaja: Madis Palm

Tartu 2021

SISUKORD

SISUKORD	2
SISSEJUHATUS	3
UNENÄOD VÕI HALLUTSINATSIOONID	5
HÜPNAGOOGIA	7
SÜRREALISM JA UNENÄOD	10
UNENÄOD FILMIDES (<i>DREAM SEQUENCE</i>)	12
ÄREVUS, DEPRESSIOON JA KÕIK MUU	15
TÖÖ PRAKTILINE OSA	19
KOKKUVÕTE	21
SUMMARY	22
Between realities	22
VIITED	23

SISSEJUHATUS

Oma lõputöös käsitlen unenägusi, reaalsust ja olukordi, mis pole ei üks ega teine. Inimesena, kes on end alati veidi reaalsusest eraldatuna tundnud, tahan analüüsida ennast ja maailma minu ümber. Vaadata lähemalt, miks ma tajun end ümbritsevat just nii, ja arutleda selle üle, mis üldse on reaalsus. Käsitlen une kohta teaduslikke ning meditsiinilisi katseid ja teooriaid. Vaatan ka unenägusi ja hallutsinatsioone kui loo edasi andmise viise filmides, raamatutes ja kunstis. Vaatame ka lähemalt seda, mis toimub inimesega kui ta on magama jäämas ja mis toimub inimesega kui ta magada ei saa.

„When you have insomnia, you're never really asleep, and you're never really awake. With insomnia, nothing's real. Everything is far away.” Nii ütleb David Fincher'i filmi „Kakluskubi” loo jutustaja. See on lause, mis on minuga väga kaua püsinud. Võimalik, et seda isegi mitte teadlikult.

Mul on olnud magamisega probleeme gümnaasiumist alates. Nimelt magasin ma siis öösiti heal juhul paar tundi, peale mida olin terve päeva koolis väsinud. Öösel aga und ei tulnud. Arsti juures käimisest ma abi ei saanud. Öeldi, et magamatus on ilmselt ärevusest ja mind saadeti sama targalt koju. Nii palju oleksin ma isegi aga öelda võinud. Mida aeg edasi, seda halvemaks mu uneharjumused läksid. 2019. aastal, olles 21-aastane, tajusin esmakordselt, et midagi on unetuse tõttu minuga ka füüsiliselt valesti. Ka see muutus aja jooksul hullemaks. Alguse sai see väikestest asjadest: tundsin end natuke nõrgalt ja pea käis ringi või valutas. Tänapäevaks on asi nii kaugel, et mul on pidevalt süda paha, pea käib enamik ajast ringi ja mõnikord näen ka hallutsinatsioone. On tunne, justkui oleksin vee all. Ma ei taju täpselt, kas liigun otse või mitte. Kui pead keeran, jõuab pilt viivitusega järgi. Mõni päev tundub kõik, mida vaatan, ülevalgustatud ja ülikontrastne. Harvematel juhtudel olen näinud värvilisi jooni inimeste ja objektide ümber. Mu sõpradele meeldib naljatada, et mu kolmas silm on avanenud ning näen nende aurasi. Mul pole kunagi tunnet, et ma olen päriselt hetkes kohal. Viimane pole vaid sellega seotud, et pilt mu silme ees ujub, vaid enamasti on mu mõtted reaalsusest kaugel: teinekord pilgutatan silmi ja möödunud on tunde. See kõik on ilmselt kombinatsioon magamatusest, ärevusest ja depressioonist. Kuna ma olen alati nii eemal sellest, mis on tegelik siis tekib küsimus, mis on üldse reaalsus? Kui mina tajun

midagi ja teised seda ei taju siis see ei muuda ju seda, et mina ikkagi tajusin seda. Mis on reaalne ja mis mitte?

Praktiliseks osaks on video, mis proovib just edasi anda sarnast tunnet, mida ma tunnen oma igapäevases elus. Tekitades küsimusi, mis on päris ja mis on välja mõeldud, enamust ajast pole ma isegi täiesti kindel, mis on ikka tõeline. Videol on kindlasti oma lugu, mida mina seal näen, aga pole valet viisi, kuidas seda videot näha. Kuna unenäod ja inimeste vaimne ja füüsiline tervis on nii laiad teemad, mis puudutab iga ühte erinevalt siis ma olen täiesti veenud selles, et inimesed näevadki täiesti erinevaid asju mu videos. Ning see on hea asi. Kuigi töö on arusaadavalt minu vaatepunktist näidates seda, kuidas mina maailma näen ja tajun, on tore mõelda, et inimene, kes ei ole kogenud sama suudab seostada videos nähtud täiesti teiste kogemustega.

UNENÄOD VÕI HALLUTSINATSIOONID

Uuringud näitavad, et me magame ühiskonnana järjest vähem. Arvestades aga unekaotuse negatiivset mõju meie tervisele ja heaolule, on see murettekitav. Pikad magamata perioodid põhjustavad kognitiivseid raskusi ning mõjutavad meie psühholoogiat, alates meeleolu muutustest ja lõpetades psühhootilistest kogemustest, nagu hallutsinatsioonid. Inimestel on vaja puhata - see on vaieldamatu fakt. Mis juhtub aga siis, kui me ei saa magada? Mina ise pole korralikult maganud umbes viis kuni kuus aastat. On öid, kus ma tunnen, et olen vähemalt paar tundi maganud. Selliseid öid pean suureks võiduks. Vastukaaluks on aga ka öid, kus tunnen, et olen voodis kaheksa tundi järjest lihtsalt lamanud. Ilmselt olen küll paarikümneks minutiks magama jäänud, ent seda ei saa piisavaks pidada. Päeval kohvi või energiajooki joomata olen täiesti kasutu. Ma ei suuda süveneda ja õigupoolest ei tunne ma end inimesenagi. Nii tekib aga küsimus, kas ma ei jõua päeval mitte midagi teha, sest olen õhtuse ärevuse tõttu magamata või sellepärast, et mul on depressioon.

Lühiajaline magamatus - umbes nädal - võib põhjustada ärevust, ebastabiilset meeleolu, väsimust, asjade unustamist, keskendumisraskuseid, keerukust ärkvel püsimisega, kognitiivseid häireid ning vähenendada töövõimet. Pikaajaline magamatus võib põhjustada kõrget vererõhku, südamehaigusi, insulti, ülekaalulisust, diabeeti ja erinevaid vaimuhaiguseid (Waters *et al* 2018).

Pikaajaline magamatus võib põhjustada mitmesuguseid erinevaid meelelisi kogemusi, sealhulgas taju moonutusi ja hallutsinatsioone. „Frontiers in Psychiatry” on kogukonnapõhine lehekülg, mis paneb üles erinevates valdkondades läbiviidud uuringuid. Aastal 2018 avaldasid nad uuringu, mis koosnes eelnevalt tehtud uneuuringu test ja vaatasid nende tulemusi kooskõlas teineteisega. Kuna unepuudust, mis ületab 48 tundi peetakse tänapäeval ebaetiliselt ja millekski, mille puhul inimkatseid teha ei taheta, on tarvis pikaajalise unekaotuse analüüsimiseks uurida äärmuslikke andmeid ajaloost. Nii analüüsitigi varem tehtud 21 uuringut. Kokku oli osalejaid 760 ning keskmiselt olid osalejad 72 kuni 92 tundi magamata. Kõik uuringud, välja arvatud üks, teatasid taju muutustest, sealhulgas visuaalsetest moonutustest, illusioonidest, somatosensoorse test (närviteed, mis reageerivad muutustele keha pinnal või sees) muutustest ja mõnel juhul ka hallutsinatsioonidest. Kõige rohkem esines visuaalset modaalsust (90% uuringutest), järgnesid somatosensoorsed (52%)

ja kuulmismoodalid (33%). Sümptomid arenesid kiiresti pärast üht magamata ööd, edenedes peaaegu kindlalt ajast sõltuvalt. Taju moonutused, ärevus, ärrituvus, depersonaliseerimine ja ajataju kaotus või aja moonutused algasid 24 kuni 48 tunni jooksul pärast unekaotust. Sellele järgnesid raskekujulised hallutsinatsioonid ja häiritud mõtlemine peale 48 kuni 90 tundi ning 72 tunni pärast viirastused, mille järel sarnanes kliiniline pilt terava psühhoosi või toksilise deliiriumiga (Waters *et al* 2018).

Psühhoootilised sümptomid arenevad koos ärkveloleku ajaga, alates lihtsatest visuaalsetest/somatosensorsetest väärarusaamadest, kuni hallutsinatsioonide ja viirastusteni, mis lõpevad ägeda psühhoosiga sarnaneva seisundiga (Waters *et al* 2018). Kuna olen hallutsinatsioone ja viirastusi juba kogenud siis ilmselt järgmine võibki olla psühhoos. Muret tekitav, arvestades kui vähe mina isiklikult magan. Mind ilmselt päästab see, et öösel magan ilmselt paarkümmend minutit kuni paar tundi.

HÜPNAGOOGIA

Hüpnagoogia on teadvuse üleminekuperiood ärkveloleku ja une vahel. See on hüpnopompia vastand, mis on ärkamisele eelnev ülemineku seisund. Hüpnagoogia ajal on tavaline tahtmatute ja ettekujutatud tundmuste kogemine. Neid nimetatakse hüpnagoogilisteks hallutsinatsioonideks. Prantsuse psühhiaater Jules-Gabriel-Francois Baillarger kirjeldas hüpnagoogilisi hallutsinatsioone esimest korda 1840. aastatel. Kuni 70 protsenti inimestest kogeb neid hallutsinatsioone, mis võivad ilmned visuaalselt, helidena või isegi liikumistundena. Hüpnagoogilises faasis on tavaline lihaste tõblemine, unehalvatus ja selged unenäod (*lucid dreams*). Kõige tavalisem hüpnagoogiline hallutsinatsioon on ilmset kukkumise tunne täpselt enne seda, kui oled magama jäämas (Yetman 2020).

Aju neuronid suhtlevad omavahel elektriliste lainete kaudu. Seda elektrilist aktiivsust saab lainetes mõõta masinaga, mida nimetatakse elektroentsefalogrammiks (EEG). Kõige aeglasematest kiiremateks nimetatakse neid laineid: delta, teeta, alfa, beeta, gamma. Ärkvel olles toimetavad ajus põhiliselt alfa ja beeta lained, suuremas koguses just viimased. Kui oleme magama jäämas, toodab aju rohkem alfa laineid. Esimene etapp on kergeim unevorm ja kestab tavaliselt üks kuni viis minutit. Hüpnagoogia tekib une ja ärkveloleku üleminekuperioodil, mil alfa lained vähenevad, kuid me pole une esimesse etappi veel jõudnud. Sel perioodil siirdub meie “siin” ja “praegu” tunne reaalsest maailmast unenäomaailma. Kui see juhtub, kogevad inimesed tavaliselt hallutsinatsioone, selgeid unenägusi, keha tõmbluseid ja unehalvatust. Hüpnagoogilised hallutsinatsioonid on reaalsena tunduvad kujuteldavad sündmused, kui oled uinumise tipul. Tavaliselt on need hallutsinatsioonid visuaalsed, kuulmislikud või kombatavad, ent need võivad hõlmata ka liikumistunnet ja teisi meeli. Hüpnagoogilised hallutsinatsioonid esinevad kõige sagedamini noortel täiskasvanutel ja teismelistel. Vanusega muutuvad hallutsinatsioonid harvemaks. Neid hallutsinatsioone kogevad naised sagedamini kui mehed (Yetman 2020).

Ligikaudu 86 protsendil juhtudest kaasnevad hüpnagoogiliste hallutsinatsioonidega visuaalsed stiimulid. Mõned viisid, kuidas visuaalsed hallutsinatsioonid võivad avalduda, on värvide muutmise kaleidoskoobid ning juhuslike geomeetriliste mustrite, vilkuvate tulede, inimeste, loomade või nägude pilt. Umbes 8–34 protsenti hüpnagoogilistest hallutsinatsioonidest on seotud helidega. Need võivad ulatuda nõrgast helist valju pauguni.

Helilised hallutsinatsioonid võivad olla näiteks hääled või sõnad, muusika, telefonihelin, uksekell, inimese enda nimi. Mina olen kuulnud nurruvat kassi, samme, mil kedagi ei olnud kodus, ning erinevat muusikat ja taustamüra, mida tegelikkuses ei olnud. Umbes 25–44 protsendil juhtudest on inimesed kogunud ka kaaluta olekut, lendamise või hõljumis ja kukkumise tunnet. Või tunnet, nagu keegi oleks ruumis, kuigi tegelikult see nii pole (Yetman 2020).

Tetrise efekt on nähtus, kus pealetükkivad pildid või mõtted satuvad pähe pärast korduvat tegevust. See pärineb videomängu nimest Tetris. Arvatakse, et sellised videomängud, nagu Tetris aktiveerivad ajus visuomotoorseid protsesse, mis vastutavad liikumise ja visuaalse taju koordineerimise eest. Nende protsesside aktiveerimine võib põhjustada hüpnagoogilisi hallutsinatsioone, kus enne uinumist näed kujundeid sellest tsamast videomängust. Tetrise efekt ei piirdu aga ainult videomängudega. Mõned inimesed väidavad, et pärast pikka mägironimist on neil tunne, nagu oleks neil kivid endiselt käes. Ka minul juhtus seda nooremana erinevaid mängides. Täiskasvanuna olen enne magama jäämist näinud silme ees piltide töötlemist ja erinevaid tööga seotud arvutiprogramme. Ka oma lõputöö videot kokku monteerides tuli seda ette. Nimelt olin terve päeva arvuti taga kaader kaadri haaval videot töödeldud. Kui õhtul magama heitsin ja silmad sulgesin, nägin osadeks tükeldatud videoklippe, videoradasid ning mitmeid erinevaid viise, kuidas filtreid muuta (Yetman 2020).

Hüpnagoogilised tõmblused on äkilised lihaste kokkutõmbed, mis tekivad magama jäädes. Need põhjustavad meie lihaste äkilisi ja tugevaid kokkutõmbeid, mis võivad meid üles ajada (Yetman 2020).

Unehälvatus on ärkveloleku tunne, suutmata oma lihaseid liigutada. Sageli esineb see koos hüpnagoogiliste hallutsinatsioonidega narkolepsiaga inimestel. Ehkki unehälvatus võib olla hirmutav, kaovad sümptomid tavaliselt minutite jooksul tervisele kahjulike tagajärgedeta (Yetman 2020).

Selged unenäod (*lucid dreams*) tekivad, kui mõistame, et oleme unenäos ja suudame unenägu ise kontrollida. Mõned inimesed püüavad oma loovuse stimuleerimiseks oma unenägusid sihilikult kontrollida (Yetman 2020). Näiteks koges unepuuduses vaevlenud kirjanik Franz Kafka unenäolisi hüpnagoogilisi hallutsinatsioone ning kasutas neid kirjutamisel inspiratsioonina. Kafka raamatutest tuleb hüpnagoogiliste hallutsinatsioonide

tunne ka üsna hästi välja. Minagi tunnen end mõni hommik nagu putukas, kes ei saa voodist välja. Nii mõnedki maailma kõige targemad inimesed kasutasid hüpnagoogiat loominguliselt. Thomas Edison, Edgar Allan Poe ja Salvador Dali tavatsesid uinakuid teha, teraskuul käes, et kuuli põrandale kukkudes üles ärgata. Dali maalides on ka visuaalselt näha unenägudega seotud sürrealismi. Poe raamatutes ja luuletuses samamoodi on tunda nagu oleksid unenäos, enamasti õudusunenäos (Yetman 2020).

SÜRREALISM JA UNENÄOD

Sürrealism sai alguse pärast esimest maailmasõda Euroopas, täpsemalt Pariisis. Selle liikumise eesotsas oli kirjanik André Breton, kes aastal 1924 avaldas esimese sürrealistliku manifesti. Breton ning tema ümber koondunud kirjanikud ja kunstnikud lähtusid Sigmund Freudi psühhoanalüüsi alastest uurimustest allasurutud alateadvusest. Nad arvasid, et hetkene ühiskond ja kultuur piirab inimesi ning proovisid tungida inimese sisesusse, et vabastada fantaasia igasugusest mõistuse kontrollist. Sürrealistid nägid alateadvust kui ka revolutsiooni, millega maailma muuta. Sürrealism tõusis peale dadaismi, oli *avant-garde* liikumine ning oli seisis vastu korrumppeerunud silmakirjalikule süsteemile, mis oli esimeses maailmasõjas miljoneid inimesi surma saatnud. Sürrealism võttis ka palju inspiratsiooni sümbolismist. Breton nägi kunstnikke, nagu Gustave Moreau'd, sürrealismi eelkäijatena. Sürrealistlikul kunstil puudub üks kindel stiil, kuid välja võib tuua kaks põhilist suunda. Esiteks unenäolised maalid ja teosed, kus kasutati vaba seostamist, mida loovisikud ise nimetasid automatismiks, ning teiseks figuratiivne suund, mis kujutas kõiki detaile äärmiselt realistlikult. Teise maailmasõja puhkedes suundus suurem osa kunstnikest Pariisist New Yorki ning sürrealism levis ka ameerika kunstnike hulgas. Olulisemate ameerika sürrealistide hulka kuulusid Arshile Gorky ja Roberto Matta (Tank 2018).

Selleks, et sürrealismi analüüsida, peame rääkima aga ka Sigmund Freudist ja tema teooriatest. Freud (1900) ütleb, et unenägede allikateks on välise maailma stiimulid, subjektiivsed kogemused, kehasised orgaanilised stiimulid ja vaimsed tegevused une ajal. Unistamise iseorganiseerumise teooria pakub psühhoanalüütilistest teooriatest eristuvat raamistikku, selgitamaks, kuidas unenäod tekivad ja toimivad. Antud teooria oletab, et unenäod on magamise ajal magaja füüsilise ja vaimse seisundi kõrvalprodukt. Eristatakse ilmset ja varjatud unenägu ning juhitakse tähelepanu sellele, et Freudi pakutud unistuste töö on tegelikult informatsiooni töötlemise ja magamiskorralduse tulemus magades aju. See teooria võimaldab aga terapeutidel unenäo sisust tuletada olulist teavet (näiteks olulised mälestused) ja rõhutab emotsioone kui potentsiaalset järjestuse parameetrit, mis võib pakkuda tõhusat vahendit unenäo tuumast kinnipidamiseks. Seetõttu võib unenägede analüüs terapeutilises protsessis siiski kasulikuks osutada (Zhang, Guo 2018). Empiirilised tõendid on toetanud mõnda neist väidetest. Unenägede enesekorrastamise teooria väidab, et mälu konsolideerimine, emotsioonide reguleerimine ja väliste stiimulite vastuvõtt võivad

unenäo sisule kaasa aidata (Zhang 2016). Seega võib unenägude sisu viidata sellele, milline inimene tegelikkuses on. Vaatleme näiteks une ajal toimuvat mälu konsolideerimise juhtumit: vastavalt kaheastmelisele mälumudelile (McClelland *et al* 1995; Stickgold, Walker 2005; Born, Wilhelm 2012) genereeritakse mälu konsolideerimise käigus mälu fragmente asjakohase teabe väljavõtmiseks, kui inimene magab. Pealegi on magajale silmatorkavad mälestused, nagu äsja kodeeritud mälestused (Born, Wilhelm 2012; Wamsley 2014), mälestused, mis lisatakse pikaajalisse mälu 6–7 päeva jooksul (Blagrove *et al* 2011; van Rijn *et al* 2015) ja vastavad pikaajalised mälestused (Lewis, Durrant 2011) aktiveeritakse eelistatavalt ja avalduvad seejärel unenäos. Lisaks viitavad kiire silmaliigutuse (REM) ja mitte-REM (NREM) uni erinevat tüüpi mälestuste töötlemisele: REM-uni on seotud peamiselt emotsionaalse mäluga ja kaudse mäluga, samas kui NREM-uni on tihedamalt seotud deklaratiivse mäluga (Rauchs *et al* 2005; Smith 2010). Sellest vaatenurgast on äsja kodeeritud mälestused seotud sellega, mida Freud nimetas „päevajääkideks”, kuna need kajastavad unistaja mõnd päevast tegevust. Ajutiselt salvestatud mälestused, mida tähistatakse kui unenäo-mahajäämise efekti, võimaldavad kasutada uut viisi, kuidas inimese sisemusse piiluda. Pikaajaline mälu on seotud kaugsündmustega, mis tähendab, et unenägude sisu võib viidata varasematele kogemustele, näiteks lapsepõlvetraumale. Kaugmälu võib hõlmata isegi evolutsiooni käigus kogutud teavet, mis kajastub tüüpilistes unenägudes, nagu lendamine ja tunne, et sind jälitatakse. Lisaks on paljud psühhoanalüütikud unenägude sisus rõhutanud emotsionaalseid mälestusi. Sellisel viisil unenägude mõistmiseks ja kasutamiseks on tarvis keskenduda pigem manifesteeritud kui varjatud unenäo sisule. Unistamise iseorganiseerumise teooria ei kinnita aga varjatud unenäo olemasolu, ehkki paljud analüütikud on juba alates 1950. aastatest avaldanud huvi ilmse unenäo vastu. Isegi Freud mõistis selle sisu olulisust (Zhang, Guo 2018).

UNENÄOD FILMIDES (*DREAM SEQUENCE*)

Läbi aegade on kasutatud visuaalses meedias unenägusi, et näidata vaatajatele tegelaste soove, hirme ja tegelikke mõtteid. Sageli kasutatakse filmidest unenägude esile toomiseks audio- või visuaalelemente, nagu erinev ja ebatavapärane muusika või värvid. Erilised värvid, visuaalid ja muusika võivad olla nii unenäo alguses, lõpus kui ka kesta terve unenäo vältel. Tihti eristatakse unenägu sellega, et näidatakse vaatajale, kuidas tegelane läheb magama või ärkab üles. Klassikalises Hollywoodis oli laineline lahustumine tavaline viis reaalsuse ja unenäo vahel üleminekut märkida. See tähendas enamasti kaadrit sellest, kuidas inimene on uinumas ja ekraanile tulid lained, tähistamaks üleminekut unenäole (Morton 2016). Huvitaval viisil on näidatud tegelase liikumist reaalsuse ja fantaasia vahel näiteks „Võlur Ozis”. Nimelt näeme, kuidas Dorothy langeb teadvuseta voodisse ja tema nägu on mitmekordselt, justkui ka meie enda pea käiks ringi. Näeme ka seda, kuidas maja lendab läbi tornaado ja aknast lendavad mööda kõik tegelased, kellega oleme eelnevalt filmist juba kohtunud ja tuttavad. Näiteks märgib fantaasiategelane nõid kui ainus tegelane, keda me varem kohanud, pole muutust fantaasia ja reaalsuse vahel. Otseloomulikult on „Ozis” jäetud ka vaatajale endale vabadust otsustada, kas see, mida nähti, on lõppude lõpuks reaalsus või fantaasia.

Kaasaegsete filmide hulgas on üks levinumaid üleminekuid reaalsusest fantaasiasse kaadri suurendamine tegelase näole ning seejärel antud tegelase seljataguse tausta nõ keerutamine. Selleks ajaks, kui kõik taas stabiilseks muutub ning kaamera tegelasest kaugemale liigub, näeme, et ta on jõudnud alternatiivsesse reaalsusesse. Lisaks on tänapäeval ka see tavaline, et tegelane on igapäevastes, tavalistes olukordades samal ajal, kui stseenis lähevad olud aina veidramaks ja veidramaks. Enamasti lõpeb stseen sellega, et tegelane ärkab järsku üles (Morton 2016). Hea näite sellest leiame Shreki kolmandast osast: Shrek on just laevaga ära sõitmas, kui Fiona teavitab, et nad on lapseootel. Järgmisel hetkel näeme, kuidas Shrek jõuab sama laevaga, millel just oli, koju. Hoolimata sellest, et ta kuuleb oma kaasa häält, on kodu tühi. Kaadrisse ilmub häll, mille sees on laps, kes hakkab nutma. Shrek proovib teda rahustada, ent seejärel ilmub - enda elu ohtu seadvaid - lapsi aina juurde. Ka aknast tuhiseb sisse terve laviin lapsi. Shrek üritab eemale joosta, aga uks liigub temast, ükskõik, kui palju ta ka ei jookseks, aina kaugemale. Lõpuks ta pääseb, ent on siis alasti terve ruumi täis samade laste ees, kelle eest äsja ta põgenes. Seejärel ärkab Shrek laeval üles

ja kutsub Eeslit. Kui Eesl ja Saabastega Kass tema poole vaatavad, on neil mõlemal lapse nägu. Viimaks ärkab Shrek uuesti paadis; seekord päriselt.

Unenägu võib olla fragmendi asemel ka tervelt suurem osa filmist. Sageli kasutatakse antud võtet muidu seletamatute sündmuste selgitamiseks. Kuna seda on mitmel korral tehtud kohatuna või ootamatuna selleks, et loos tekkinud veidrusi seletada, siis enamasti peetakse seda üsna nõrgaks loo jutustamise viisiks. Nimelt võtab see ära tagajärjed tegelaste tegudelt ning kaotab loo ja tegelaste pakilisuse (Morton 2016). Näide, mille puhul on tegu millegi sarnasega, on „Videviku saaga” viimane film. Unenäo asemel on see küll aga visioon tulevikust, mida üks tegelane näitab teisele. Nii näidatakse filmis võitlust kahe poole (kuri vs hea) vahel, kus saavad paljud tähtsad tegelased viga või koguni surma. Peale mitmete kallimate kaotust, võidab peategelaste pool. Näeme maailma läbi kohe sureva vampiiri silmade, kelle suunas visatakse midagi põlevat, et teda lõplikult hävitada. Ekraani hõlmavad leegid ja järsku oleme tagasi ajas enne võitlust. Kõik need emotsioonid, mida vaatajad tundsid, olid kogu filmi mõttes tähtsusetud. Tegelased ei kogenud päriselt kaotust ja konfliktilahendus polnud üldse selle võitlusega seotud. Kuna see võitlus polnud romaani kirja pandud, jäi paljudele raamatut lugenud vaatajatele mulje, nagu lõppeks film teosest erinevalt. Filmi esilinastuste järgselt avaldasid ka väga paljud inimesed kinost väljudes tugevat pahameelt, sest viimased viisteist minutit toimus vaid kahe tegelase peas. „Videviku” puhul oli murekohaks ka see, et antud fantaasia stseen oli väga pikk ning selle toimumisel puudusid viited, selle, et tegu pole reaalsusega. Ilmselt poleks kinosaalist väljunud inimesed nii negatiivselt reageerinud, kui stseen oleks olnud lühem ning midagi selles juures viidanud sellele, et see, mida näeme, pole päris.

Loomulikult on võimalik teha filme, mis koosnevad ainult unenägudest. Nagu „Inception”, kus kogu film on unenägu, mis on unenäos, mis on unenäos. See võib olla küll segadust tekitav, aga enamik inimesi nõustuvad, et see on hästi kirjutatud film. Ka filmide „Fight Club” ja „Donnie Darko” puhul pole täpselt aru saada, mis on reaalsus ja mis mitte. Võib küll tunduda, et „Donnie Darko” on unenägu, sest peategelane ärkab filmi lõpus üles, ent ka kõrvaltegelased mäletavad või vähemalt tajuvad olukordade järelnähtusi, mis kogu filmi jooksul toimunud on. Nii on „Donnie Darkos” pigem tegu paralleelsete universumite või ajajoontega. „Fight Clubis” pole otseselt ühtegi unenägu, vaid hallutsinatsioonid, mida peategelane oma unetuse tõttu näeb. Nagu ka sissejuhatuses, mainisin on see tunne, mida isegi pidevalt tajun. Mitte küll nii ekstreemselt, aga mingil määral küll: olen alati eemal ning

pole täiesti veendunud, mis on päris ja mis mitte. Näiteks võin elutoas istuda ja uskuda, et mu korterikaaslane on oma toas, kui ta siis välisuksest sisse astub. Võin olla täiesti veendunud selles, et panin oma telefoni ja võtmed köögi lauale aga kui hetk hiljem neid võtma lähen ei ole neid seal. Vaatan hetke pärast uuesti ja kaotatud asjad on jällegi seal kuhu ma need algselt panin. Võin olla täiesti veendunud, et ma panin rottide puuri kinni, aga hommikul avastan, et rotid on saanud terve öö korteris pahandust teha.

ÄREVUS, DEPRESSIOON JA KÕIK MUU

„Ärevuse tunne võib olla tajutav erineval viisil – näiteks kripeldustunne kõhus, pinget mõnes kehaosas või peas, iiveldustunne, südame kloppimine, muremõtted, hirm kaotada enda üle kontrolli, surmahirm.” Nii kirjeldab Peaasi ärevust. Ma olen alati väga palju ärevust tundnud ja seda enamasti ülijaburaste asjade pärast. Näiteks ei meeldi mulle üksi jalutada mitte sellepärast, et kellegi rünnakut kardan, vaid seetõttu, et võin võõraste inimeste arvates loll välja näha. Usun, et inimesed raudselt vaatavad mind ja mõtlevad, kui imelik ma olen... jalutan siin lihtsalt. Justkui kellelgi oleks aega mõelda võõra inimese peale. Gümnaasiumis oleksin ma peaaegu füüsikatunnis ära lämbunud, sest ma ei julgenud tunnis kõhida. Kohutav koht, kus surra, kas pole. Pinget osas saan öelda vaid nii palju, et ma olengi üks suur pinget. Iiveldustunnet tunnen ma peaaegu iga teine päev. Muremõtted vaevavad mind pidevalt ja seda väga ebaloogilistel põhjustel. Südamekloppimine on nimekirjast mu lemmik. Nimelt on mul üsna kõrge pulss: alla 100 löögi minutis see enamasti ei jää. Aktiivsemalt liikudes on tavaline 120 lööki minutis. Kui ma Tartusse kolides perearsti vahetasin ja seal esmakordselt käisin, tahtis uus perearst mind korralikult üle kontrollida. Pulssi mõõtes küsis pereõde ega ma juhuslikult ärevil ei ole arsti juures käimise pärast. Vastasin eitavalt, mispeale õde imestas, sest pulss oli tol hetkel 124 lööki minutis. Proovisin teda rahustada ja ütlesin, et see on üsna tavaline minu jaoks, aga selle peale nägi ta veel murelikum välja.

Depression oli midagi, mille puhul ma alguses ei saanud aru, et see mul on. Või pigem mulle öeldi, et olen lihtsalt tavaline puberteet ja küll see üle läheb. Ent see ei läinud üle. Taas sai see alguse väikestest asjadest. Tundsin vähem rõõmu oma hobidest, ei tahtnud pere ega sõpradega kuhugi minna ning isoleerisin ennast inimestest pea igapäevaselt. Mu peas oli väike hääl, mis pidevalt ütles, et kõik vihkavad mind ja oleks parem, kui ma ei tüütaks neid oma eksistentsiga. Depressioon panebki mind vaid halbadele asjadele mõtlema. Kohutva kurbuse asemel olin lihtsalt kõige suhtes tuim. Mul oli liiga vähe energiat, et üldse midagi ära teha. Ilmselt läks ka depressiooni pärast mu unerütm käest ära. Peale kooli olin nii väsinud, et ei jõudnud püsti seista ning koju jõudes jäin kohe magama. Üles ärkasin umbes kuue-seitsme aeg, mil mu ema töölt koju jõudis ja mul vähemalt korra päevas süüa käskis. Ma ausal tõeldes ei tea, kuidas keskkoolis elus püsisin. Minu tavaline päev nägi välja järgmine: ärkasin kell kuus, olin kaheksast neljani koolis, läksin koju, magasin poole seitsmeni, sõin, olin umbes poole viieni öösel ärkvel ning ärkan uuesti kell kuus, et kooli

jaoks end valmis panna. Panete tähele, kuidas ma mainisin ainult korra päeva jooksul söömist? Hommikuti ma süüa ei tahtnud, sest mul läheb süda pahaks, kui kohe peale ärkamist söön. Koolis ma ka ei söönud, sest minu arust oli koolitoit kohutavalt halb. Lisaks ei kasutanud koolikokad ei kindaid ega hoidnud oma juukseid patsis, mis tundus minu jaoks väga ebasanitaarne. Umbes kaks ja pool aastat elasin nii, et magasin kohutavalt vähe, sõin absurdelt vähe ja olin üleüldiselt pahur, sest ma polnud piisavalt maganud ega söönud. Kui ma näeksin täna kedagi oma tervisega nii käitumas nagu mina seda keskkoolis tegin, oleksin ma ülimumes. See ei olnud kuidagi normaalne ega aktsepteeritav, kuidas ma enda tervist rikkusin. Tõljal ei ma ei mõelnud ma aga tulevikule, sest ma isegi ei arvanud, et mul on tulevikku, mille pärast muretseda. Oletasin, et üks päev ma lihtsalt suren. Aastad läksid aga mööda ja ma olin ikka elus. Jõudis kätte kaheteistkümnnes klass, gümnaasiumi viimane aasta ja asjad hakkasid paremuse suunas liikuma. Hakkasin trennis käima, inimlikumalt toituma ning magasin öösel vähemalt neli või viis tundi ja päevaseid uinakuid enam ei teinud. Nii muutusin üleüldse rõõmsamaks inimeseks. Ma ei tahaks öelda, et gümnaasium oli kõige eelneva põhjuseks, aga kohe, kui keskkooli lõpp paistis, muutus mu vaimne seisund hulga paremaks. Veeta kaheksa tundi päevas keskkonnas, kus su huvid on alla surutud ja inimesed pole need, keda enda ümber hoida tahad, oli minu vaimsele tervisele rüüstav. Ma peaksin olema õnnelik, sest mind ei kiusatud ja ma sain oma klassikaaslastega läbi, aga on suur erinevus selle vahel, milliste inimestega me oleme sunnitud koos olema ning milliste inimestega me valime koos olla. Kõrgemasse Kunstikooli astudes tundsin esimesena just seda erinevust: meie kursuses saab hästi läbi ja me pole sunnitud koos olema, vaid otsustame seda teha. Sama lugu on ka mu kolleegidega, kellega me küll erinevatel teemadel vaidleme ja kellega on lahkarvamusi, ent me kõik ikkagi hoolime üksteisest ja tahame üheskoos aega veeta.

Ka viimasel ajal on mul pea tihti ringi käinud, olen paar korda kokku vajunud ja mõnel päeval ma ei saa lihtsalt süüa, sest mu süda on nii paha. Praktilises osas proovin ka visuaalselt näidata, mida näen, kui mul pea ringi käib. Viimane käib tavaliselt käsikäes nõrkusega, millele järgneb teinekord ka kokkuvajumine. See on üsna huvitav tunne iseenesest. Natukene sarnane sellega, kui tuled lõbustuspargis just ameerika mägedelt maha: jalad on nõrgad, maailm pöörleb ja tahad oksendada. Kõige hiljutisemalt vajusin ma kokku töö juures. Tundsin, et mul on väga halb olla, tõusin püsti ja läksin kööki endale vett võtma. Selle paari sammuga, mil oma laua juurest kööki jõudsin, hakkas mul aga kordades halvem. Jõudsin

tassi käest ära panna ja maha istuda, ent peale seda pole mul aimugi, kui kaua maas istusin. See pidi ikkagi mingi pikem aeg olema, sest kuulsin, kuidas mu töökaaslased arutasid, kuhu ma kadusin, aga mul polnud jõudu, et neile teada anda, kus ja miks ma olen. Üks hetk tuli mu töökaaslane kööki ja nägin tema ümber värvilisi jooni. Mina arvasin sellel hetkel, et see on ülimalt naljakas, aga tema oli üsna mures. Tema kui hea tuttav ja sõber tegi aga tol hetkel kõige sammu, mida keegi oleks saanud teha – ta lihtsalt istus minuga. Ühel hetkel ütlesin talle, et ta läheks tööle tagasi, sest meie ülemus oli haige ja minu kohustus oli jälgida, et kõik ikka tööd teeksid ja neid küsimuste tekkimisel aitama. Kui tööpäev läbi sai, ei olnud mul mitte mingil moel parem. Mitmed mu kollegid pakkusid, et viivad mu autoga koju, aga ma ei tahtnud üldse autos istuda, sest arvasin, et mul hakkab nii veel halvem. Nii ootasin ma kahe kolleegiga valgusfoori taga, kui üks hetk ütles neist üks, et jalutab minuga koju, sest ta ei usalda, et ma ise kohale jõuan. Ma olevat terve foori taga ootamise aja kõikunud, ent mina sellest aru ei saanud. Vaidlesime ka küllaltki kaua selle üle, kuna ma ei tahtnud, et keegi minu pärast ringiga koju peaks minema. Kuigi mul polnud vaidlemiseks ei jõudu ega häid argumente, tegin seda ikkagi. Terve tee koju hoidis töökaaslane minust kinni. Selle jooksul sain ka ise aru, kui palju ma lihtsalt kõndides kõikusin. Oli veidi selline tunne nagu oleksin laps, kes tahab kõike tänaval olevat uudistama minna, aga ema hoiab tal käest kinni, sest vastasel juhul kukkus laps lihtsalt näoli. See sama kolleeg vedas mind ka arsti juurde, kuigi ma ainult vaidlesin ja kaklesin talle vastu. Mulle lihtsalt üldse ei meeldi arsti juures käia. Pigem oleksin kõikide nende tervisehädadega kui lähaksin arsti juurde, aga arstil käik ei olnudki nii hull. Mind saadeti algselt vereanalüüsile. See oli kohutav, sest ma pole kunagi nõeltega eriti hea olnud. Hoiatasin arstigi ette, et olen selline nõrgake, kes enamasti peale vere võtmist pildi tasku paneb. Arst proovis mu mõtteid eemale viia ja küsis minult vere võtmise ajal hulganisti erinevaid küsimusi. Mingil määral see vististi toimiski, sest sellel päeval ma kokku ei vajunud. Mu sõber, kes minuga arsti juurde jalutas, tahtis mind ka koju saata, aga arvasin, et see pole mõttekas ning ta võiks kohe bussi peale minna, et koju jõuda. Ta oli nõus sellega nõus vaid siis, kui ma kirjutan talle iga kahe minuti tagant, et ma olen ikka teadvusel. See oli kompromiss, mida ma olin nõus tegema: järgmised kakskümmend minutit sai mu sõber täpselt iga kahe minuti tagant sõnumi, mis ütles, et ma olen endiselt teadvusel ja koduteel. Mind saadeti ka neuroloogi juurde, kes üllataval kombel ütles, et see on täiesti normaalne ja tavaline kui noorel inimesel käib pea pidevalt ring. Öeldi ka seda, et ilmselt kui ma vanemaks saan siis lähevad ka nõrkushood ja minestamine üle.

Magamise osas on viimasel ajal olnud üsna kehvasti. See ilmselt algas eelmise aasta suvel, mil mul oli paar nädalat järjest fotograafiaga seoses palju tööd teha. Nimelt pildistasin tuttava juures üritust, sest nad harjutasid bändiga oma kontserdiks. Terve päeva pildistasin ja öö töötlesin pilte. Kuuendaks päevaks olin nii väsinud, et magasin prooviruumis lava taga samal ajal, kui trummar harjutas umbes kahe meetri kaugusel oma soolot. Minu uinakut ei seganud see absoluutselt. Peale antud nädalat ma ei jäänud enam aga öösiti magama. Nii umbes üheksa kuud. Nüüdseks on mu unerežiim hakanud vaikselt taastuma. Ärkan küll öö jooksul mitmel korral üles, aga vähemalt jään magama. See on parem kui mitte midagi.

TÖÖ PRAKTILINE OSA

Praktilises osas tahan näidata seda, kuidas ma maailma tajun ja milliseid visuaale ma vahetevahel näen. Tahtsin video vaatajal just sellist segaduse tunnet tekitada. Video on ülifragmenteeritud, et anda edasi tunnet, justkui oleks vaataja unenäos. Kuna unetuse pärast on mu elu veidikene fragmenteeritud ja pearingluse pärast tunnen end nagu hõljuksin või olen tormise ilmaga laeval siis see, mida ma kokku näen annavad päris huvitava visuaali. Mõnikord on ka mu nägemine häiritud. Vahetevahel näen kõike nagu oleksin tunnelis, vaatevälja ääres on asjad tumedamad ja keskel kõvasti heledamad. Mõnikord näen asju topelt või kui pööran pead siis pilt jõuab hetke hiljem järgi kui peaks. Ja nagu ka enne mainitud näen harvadel juhtudel värvilisi jooni inimeste ja asjade ümber.

Unenägudes liigume tihti ühest asukohast teise ilma, et peaksime asukohtade vahelist maad läbima. Sarnaselt filmidele näeme ainult olulisemat osa: üleliigne jäetakse kõrvale ja lastakse vaatajal, unenägude puhul magajal, ise välja mõelda, kuidas tegelased punktist A punkti B said. Kui teame, et meie peategelane läheb töölt koju, siis meil otseselt pole vaja näha, kuidas ta autoga liiklusummikus istub, kui see just loole oluline pole.

Kuna ma magan niivõrd vähe, on vahetevahel raske eristada, millal magan ja millal mitte. Lisaks ei suuda ma vähese une korral fookuses olla ja ma tahaks öelda, et olen mõtetes kaugel, aga see pole isegi tõsi. Mu aju võib olla täiesti tühi lihtsalt tükk aega järjest, sest mõtlemine on lihtsalt liiga väsitav. Sellisel juhul olen täielikult autopiloodil. On olnud olukordi, kus ma kõnnin töölt koju ja ei mäleta üldse, et oleksin kõndinud. Üks hetk olen tööl ja teine hetk olen ma kodus. Sama juhtub ka sõitmisega, mis kõlab ohtlikumalt, kui see tegelikkuses on. Ma olen sõitnud Tallinn – Tartu vahelt peaaegu iga nädal neli aastat järjest. Võin sõitu alustada, korra silmi pilgutada ja juba üle tunni sõitnud olla. Ma pole siiani ka üheski avariis olnud, nii et ilmselt midagi mu ajus toimib nii nagu peab? Vahete vahel tunnen end kui oleksin udus. Ma saan kõigest aru, mis toimub aga süveneda mingi kindla asja või tegevuse peale on ülimalt raske.

Video lõikude filmimine oli huvitav, sest tekkis küsimus, et kuidas ma väljendan oma tundeid ka nii, et teised saaksid sellest aru. Kuna mu unenäod on ka väga filmilikud siis proovisin ka saada võimalikult sarnaseid kaadreid sellel, mida ma olen oma unenägudes näinud. Olin ka oma videote suhtes liigagi kriitiline ja see mõjutas töö protsessi üsna

negatiivselt. Võimalik, et see polnud isegi kriitika vaid alateadlik enese sabotaaž. Mu vaimne tervis läks aina allamäge ja ma ei suutnud mitu kuud isegi video faile lahti teha, sest mul oli tunne, et nad on lihtsalt nii kohutavad, et ma ei tahtnud neid vaadata. Aga videod ei olnud kohutavad, minu vaimne tervis ja minu minapilt olid lihtsalt jõudnud null punkti. Õnneks asi läks paremaks, sain videosi uuesti vaadata kriitilise pilguga, aga mitte liiga kriitilise pilguga. Suutsin, esimese videolõigu ära töödelda ja peale seda teiste lõikude töötlus polnud enam nii raske.

Video on kokku pandud nii, et kui vaataja soovib siis seal on kindlasti võimalik narratiivi luua. Minu enda jaoks on seal kindel lugu olemas, aga igal inimesel, kes seda teost näeb ei ole kindlasti samad kogemused kui minul ja nad võivad midagi täiesti uut sealt välja lugeda. Ma arvan, et see on ilmseline kui inimesed suudavad projekteerida peale seda, mis nende elus toimub või on toimunud.

Mu enda lemmik osa videost on see kuidas näeme vilksamisi asju mida oleme enne näinud ja siis on pikk kaader, kuidas ma kõnnin. Järsku jääb lumi seisma ja ma vaatan ringi, lumi ikka püsib nii nagu ta oli hetk tagasi, just kui aeg oleks seisma jäänud ja mina olin ainuke, kes seda tähele pani. Mõne hetkepärasest hakkab lumi uuesti langema ja ma kõnnin edasi justkui midagi poleks juhtunud. See on asi, mis ma alati teadsin, et see jõuab siia videosse. See oli asi, mis ka minu teada juhtus päriselt... see oli gümnaasiumis, kell oli ilmselt viis või natukene rohkem, ma kõndisin koolist koju nii hilja sest pidin mingi kooli üritusega aitama. Ma kõndisin koju väga väsinuna, sadas laia lund, tänav oli täiesti tühi – ja ma vaatan üles tänavavalgusti poole ning lumi jääb seisma. Ma pilgutan silmi – lumi seisab, pingutan uuesti – lumi ikka seisab. Hetk hiljem langes lumi uuesti. See on asi, mida ma ei oska seletada. Kas mu väsinud aju tegi mingeid trikke minuga? Kas nägin pealt mingit ebatavalist loodusnähtust? See on asi, mida ma olen aastaid küsinud ja ka asi millele ma ilmselt vastust ei saa.

KOKKUVÕTE

Kirjalikus osas rääkisin erinevatest teaduslikest uuringutest, mis olid seoses unenägude, hallutsinatsioonide ja unepuudusega. Kirjeldan enda kogemusi unetusega ja ka selles, mida olen kogunud unetuse tagajärjel. Vaatan ka üle, mis asi täpsemalt on hüpnagoogia. Lühidalt hüpnagoogia on hetk kui inimene veel ei maga, aga ta ei ole täiesti ärkvel ka. Sellel ajal või kogeda erinevaid sensoorseid toimeid. Kõige tavalisemad näited on kukkumist tunne just enne magama jäämist või siis, kui oled kaua ühe asjaga tegelenud siis näed seda ka silmad kinni pannes või tunned, kuidas on hoia käes asja, mida sa terve päev hoidsid.

Lisaks vaatan ka lähemalt, kuidas unenäod ja nendega seotud teooriad on mõjutanud kunsti, põhiliselt siis sürrealismi. Sürrrealism sai alguse kirjanduses ja liikus edasi ka siis visuaalsetesse kunstidesse. Sürrrealism oli tugevalt seotud ka sümbolismiga ja väga oluline oli kunsti välja tuua just inimese alateadvus ja kõik loominguiline, mis seal peituda võib.

Filmikustis kasutatakse unenägusi selleks, et näidata tegelaste mõttemaailma, nende hirne, lootusi või mida nad lihtsalt hetkel tunnevad. On ka filme, kus kogu film on seotud unenägudega või siis mitte reaalsuses olemisega. Need filmid enamasti on filosoofilisemad ja nõuavad seda, et vaataja rohkem mõtleks.

Praktiliseks osaks oli video, kus proovin edasi anda tunnet, kuidas mina näen ja tajun maailma. Minu jaoks oli päris suur katsumus ja enese ületus kogu video kokkupanemine. Nimelt olin varem monteerinud ainult ühe video ja ka see oli alles selle kooliaasta alguses. Aga mul oli idee, mis püsis mu peas ja see pidi kindlasti liikuv pilt olema. Õppisin palju ja kogemuse võrra parem video töötluses. Arvan, et sain hakkama sellega mida üsitasine teha.

Kui ma saatsin oma lõpetatud video inimestele üle vaatamiseks siis ma sain huvitavaid vastuseid. Inimesed, kes teadsid, et video on seotud sellega, kuidas mina maailma näen ja kuidas ma end igapäevaselt tunnen olid ülimalt mures. Inimesed, kes nägid ilma kontekstita seda proovisid ise lugu kokku panna või võrdlesid seda filmide, sarjade ja isegi videomängudega.

SUMMARY

Between realities

In my project I handle dreams, reality and things that are in between those two. As a person who does not feel like they are quite "here" when it comes to being in the real world, reality is quite a funny concept. Since I experience things in such a different way then my reality is far from what most people experience. Most of the time I feel dizzy and have been known to faint every other day. My thoughts are far away and most of the time I do not connect with actually being in the moment. And the dizziness does not really help with that. This could be because of my mental health, physical health or just for the fact that I do not really sleep at all. I talk a lot about my own mental and physical health and how and why I see things the way I do.

„When you have insomnia, you're never really asleep, and you're never really awake. With insomnia, nothing's real. Everything is far away.” A line from David Fincher's "Fight Club" that has stuck with me over the years. It might have been subconsciously since I first saw the movie as a child. But watching it again as an adult and hearing that line... it's almost like most of my feelings about sleep and reality had been put into a few sentences.

I look at scientific research on sleep and sleep deprivation. I wonder what even is the line between dreams and hallucinations? The things we see, hear and feel before we fall asleep are those dreams or are the hallucinations? If I do not sleep enough and start seeing things, are they hallucinations or am I starting to dream whilst I am standing up? I also take a look at how dreams are shown in visual media such as movies and art work. What are the rules to making a dream sequence and how are they used in movies?

My video is from my point of view and how I see the world. My world is fragmented and sometimes it feels like I am walking in fog since it's so hard to focus on things around me. Because of my dizziness I always feel like I am slightly floating or have the feeling of being on a ship during stormy weather. But I do know that most people do not have the same kind of experiences as I do and they might come out of the video with a completely different view of things. And that is the beautiful thing about it. People coming up with their own ideas. There is not a right or wrong idea to get out of my video. It is just a way to project what the person viewing is feeling.

VIITED

- Born, J., and Wilhelm, I. (2012). System consolidation of memory during sleep. *Psychol. Res.* 76, 192–203. doi: 10.1007/s00426-011-0335-6 (27.05.2021)
- Dream squence Morton, Ray (2011). "Transitions": 68–70. ISSN 1092-2016. (27.05.2021)
- Lewis, P. A., and Durrant, S. J. (2011). Overlapping memory replay during sleep builds cognitive schemata. *Trends Cogn. Sci.* 15, 343–351. doi: 10.1016/j.tics.2011.06.004 (27.05.2021)
- McClelland, J. L., McNaughton, B. L., and O'Reilly, R. C. (1995). Why there are complementary learning systems in the hippocampus and neocortex: insights from the successes and failures of connectionist models of learning and memory. *Psychol. Rev.* 102, 419–457. doi: 10.1037/0033-295X.102.3.419 (27.05.2021)
- Rauchs, G., Desgranges, B., Foret, J., and Eustache, F. (2005). The relationships between memory systems and sleep stages. *J. Sleep Res.* 14, 123–140. doi: 10.1111/j.1365-2869.2005.00450.x (27.05.2021)
- Smith, C. (2010). Sleep states, memory processing, and dreams. *Sleep Med. Clin.* 5, 217–228. doi: 10.1016/j.jsmc.2010.01.002 (27.05.2021)
- Stickgold, R., and Walker, M. P. (2005). Memory consolidation and reconsolidation: what is the role of sleep? *Trends Neurosci.* 28, 408–415. doi: 10.1016/j.tins.2005.06.004 (27.05.2021)
- Zhang, W. (2016). A supplement to self-organization theory of dreaming. *Front. Psychol.* 7:332. doi: 10.3389/fpsyg.2016.00332 (27.05.2021)
- Tank, M. (2018) Sürrealism. E-koolikott. (27.05.2021)
- <https://e-koolikott.ee/oppematerjal/14821-Surrealism>
- van Rijn, E., Eichenlaub, J. B., Lewis, P. A., Walker, M. P., Gaskell, M. G., Malinowski, J. E., et al. (2015). The dream-lag effect: selective processing of personally significant events during Rapid Eye Movement sleep, but not during Slow Wave Sleep. *Neurobiol. Learn. Mem.* 122, 98–109. doi: 10.1016/j.nlm.2015.01.009 (27.05.2021)

Waters, F., Chiu, V., Atkinson, A., & Blom, J.D. (2018). Severe Sleep Deprivation Causes Hallucinations and a Gradual Progression Toward Psychosis With Increasing Time Awake. *Front Psychiatry*. 10.3389/fpsy.2018.00303 (27.05.2021)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6048360/>

Yetman, D. (2020) What Is Hypnagogia, the State Between Wakefulness and Sleep? (27.05.2021)

<https://www.healthline.com/health/hypnagogia>