

Kõrgem Kunstikool Pallas

Fotograafia

Kehapildi mõju kunstile ja loojale

Lõputöö

Autor: Britta Mai Martin

Juhendaja: Kaisa Eiche

Tartu 2024

SISUKORD

SISSEJUHATUS	3
1. KEHAPILT	4
1.1 Negatiivse kehapildiga kaasnevad riskifaktorid	4
1.2 Kehadüsmorfia	5
2. KEHADÜSMORFIA KUNSTIS	7
2.1 Näiteid kehadüsmorfiat käsitlevatest kunstnikest	7
2.2 Isiklik kogemus	10
2.5 Enesevigastamine kui kunst	12
3. PRAKTILINE OSA	14
3.1 Idee tekkimine	14
3.2 Ettevalmistus	15
3.3 Pildistamine	17
3.4 Töötlus	17
3.5 Fotoseeria esitlus	18
KOKKUVÕTE	19
SUMMARY	21
KASUTATUD ALLIKAD	23
LISAD	25

SISSEJUHATUS

Minu lõputöö käsitleb kehapildi definitsiooni, ajalugu, sellega seonduvaid probleeme, mõju kunstile ja loojale. Lõputöös keskendusin teemadele: kehapilt, selle väljendumine kunstis, kehapildiga kaasnevad probleemid, kehadüsmorfia ning selle mõju loojale. Loomingulise osana valmib fotoseeria, millega üritan võimalikult emotsioonitruult visualiseerida enda kehadüsmorfia episoodi. Piltidel kujutan moondunud kehapildiga inimest, kes ennast peeglist vaadates on saanud ärevushoo ning hakkab end “perfektseks” opereerima. Minu lõputöö eesmärk on harida ennast ja potentsiaalset lugejat antud teema kohta ning kasutada seda loomeprotsessi teraapilise väljendusviisina kehadüsmorfia diagnoosiga kohanedes.

Antud teemast rääkimine on aktuaalne ja vajalik, sest tegemist on psüühikahäirega, mis mõjutab üha enam inimesi, eriti noori, kes puutuvad igapäevaselt kokku ühiskonna poolt väljamõeldud ilustandarditega ja neid kujutavate piltidega meedias ning sotsiaalmeedias. Avameelne ja õigeaegne probleemi teadvustamine ning üldine teadlikkuse kasv aitab suurendada mõistmist ja toetust nende suhtes, kes võitlevad kehadüsmorfilise häirega ning võib julgustada neid otsima professionaalset abi ja vajalikku ravi. Lisaks võib sellest rääkimine aidata vähendada häire stigmatiseeritust ning aidatapositiivsema ja tervema kehakuvandi levikule ühiskonnas.

Kehapilti käsitlevaid uurimistöid on kunstivaldkonnas tehtud mitmeid. Paljud neist käsitlevad kunsti mõju kehapildile ja enesehinnangule ning kuidas kunst võib aidata kehapildiga seotud probleeme lahendada. Lisaks on uuritud kunsti kasutamist kehapildi teraapias ja eneseväljendamisel, mis on olulised psühholoogias ja kunstiteraapias. Mina kasutasin enda uurimistöökäigu jaoks allikaid psühholoogiast, kunstiajaloo raamatutest ning enda kogemustest.

1. KEHAPILT

Kehapilt või -kuvand on meie enesekontseptsiooni lahutamatu osa ja hõlmab seda, kuidas me oma keha tajume, sellest mõtleme ja selle suhtes tegutseme. Kehakuvand väljendub spektrumina, mille otstes on terve ja enamasti positiivne keha tajumine ning teises äärmuses ebatervislik ja enamasti negatiivne kehataju, mis on tihti objektiivselt ebatäpne. Kehapildi tajumine on dünaamiline ja see muutub elu jooksul. Kuigi kehaga võib rahulolematust tekkida igas vanuses, vallandub see tavaliselt noorukieas üleminekuperioodi vältel, millega kaasnevad paljud kehaga seotud muutused ning seetõttu on ka suurem risk negatiivse kehakuvandi tekkeks. Negatiivset kehapilti kohtab nii meestel kui naistel sõltumata nende sotsiaalmajanduslikust staatusest, rassist või etnilisest kuuluvusest. (Findlay, 2004)

1.1 Negatiivse kehapildiga kaasnevad riskifaktorid

Rahulolematust omaenda kehaga on suureks depressiooni riskiteguriks ja tekitab sageli äärmuslikke sõltuvusi, milleks on näiteks mõnuainete tarvitamine, söömishäired ja sage dieedipidamine. Söömishäire on olemuselt raske ja sageli surmaga lõppev haigus, millega kaasneb moonutatud kehapildi tunnetamine (edaspidi kehadüsmorfia) ja kinnisideed, mis keerlevad toidu, kehakaalu ja kehakuju ümber. (Livine & Smolak, 2015)

Viimastel aastatel on kehaga rahulolematust suurenenud enam just sotsiaalmeedia mõjul. Ühismeedia annab võimaluse sagedasteks kehavõrdlusteks ebarealistlikele standarditele, mis võivad kaasa aidata negatiivse kehapildi tekkele. Arvestades sotsiaalmeedia levimust tänapäeva ühiskonnas, väidavad teadlased, et haridus selle võimalike mõjude ja kahju kohta on vajalik, et inimeste vaimset tervist kaitsta. (Holland & Tiggeman, 2016)

1.2 Kehadüsmorfia

Keha düsmorfne häire (*Body Dysmorphic Disorder*, edaspidi BDD), mida sageli nimetatakse kehadüsmorfiaks, on vaimse tervise häire, mida iseloomustab obsessiivne keskendumine enda füüsilise välimuse tajutud puudustele või vigadele, mis tavaliselt on kõrvalvaataja jaoks väiksed või isegi olematud. BDD-ga inimesed on hõivatud nende vigade tajumisega ning neil esinevad korduvad käitumismustrid või vaimsed rituaalid, mida nad kasutavad vigade varjamiseks või parandamiseks. Need käitumisharjumused võivad märkimisväärselt segada inimese igapäevast toimimist ja elukvaliteeti. Kehadüsmorfiat peetakse obsessiiv-kompulsiivse häire (OCD) vormiks ning see on tihedalt seotud teiste ärevushäiretega. (Mayo Clinic, 2022)

Sümptomid ja omadused:

- Kinnisideed: BDD-ga inimestel on obsessiivsed mõtted oma välimuse kohta, keskendudes sageli konkreetsetele kehaosadele nagu näiteks nina, nahk, juuksed või kehakaal.
- Sundused: selleks, et leevendada ärevust, võivad antud häirega inimesed tegeleda sundkäitumisega, näiteks liigse enesehooldusega, teiste heakskiidu otsimisega, peeglite vältimisega või korduvate esteetiliste protseduuride läbimisega.
- Toimimise häired: BDD võib tõsiselt mõjutada inimeste sotsiaalset elu, tööd ja suhteid. Nad võivad muutuda sotsiaalselt isoleerituks ja igapäevases toimetulekus võib esineda raskusi. (Ibid)

Arvatakse, et kehadüsmorfiline häire esineb umbes 1-2% elanikkonnast. See hakkab sageli arenema teismelisena või noorukieas, kuid võib tekkida igas vanuses.

Esimest korda defineeriti keha düsmorfiline häire 1891. aastal itaalia psühhiaatri Enrico Morselli poolt. Häire nimetus tuletati sõnast "*dysmorphia*", mis kreeka keeles viitab õnnetusele ja koledusele. Esialgu seisnes kehadüsmorfia enda keha deformatsiooni idee äkilises ilmutumises ja kinnistumises teadvusesse, mis seisneb indiviidi kartuses, et ta on

moondunud või võib moonduda ning kogeb selle mõtte pärast väljendamatu katastroofilist tunnet. Enda koledaks pidamise ideed ei ole iseenesest haiguslikud, tegelikult esinevad need paljudel normis vaimse tevisega inimestel samuti, äratades vaid hetkelisi emotsioone keha peale mõeldes. Kui aga idee keha moondumisest esineb päevas korduvalt, pöördudes agressiivselt ja järjekindlalt tagasi meeltesse ning hakkab inimese tähelepanu domineerima, siis võib seda pidada psühhopatoloogiliseks. Sellega kaasneb kinnisidee, mis muutub hirmuks, stressiks, ärevuseks ja ahastuseks, mis sunnib inimest oma käitumist muutma ja tegutsema fikseeritud viisil. Sellisel juhul on psühholoogilised nähtused antud olukorras väljunud normaalsuse piiridest, mida käsitletakse häirena. (Ibid)

2. KEHADÜSMORFIA KUNSTIS

Inimkehad on pidevalt surutud piiravatesse kultuuriliste ideaalide raamidesse. Sugu, rass ja seksuaalsus kitsendavad piire ja surve ideaale järgida diskrimineerib võimekust ja moonutab ümbritsevat objektiivsust. Mitmed kunstnikud on koondunud, et luua rohkem kujutisi keha füüsilise vormi vabastamise väljendamiseks. (Steer, 2023)

Kunstnikud kujutavad vabanemist sageli hübriidvormide kaudu, kus keha on esitatud näiteks voolavas või muundavas olekus inimese, looma või tehnoloogia vahel. Näiteks esindab selliseid figuure minotaur või kentaur. Kanadast pärit Ambera Wellmann on hea näide kunstnikust, kes hägustab oma maalidel soolise mitmetähenduslikkuse piire, kujutades abstraktseid kehavorme kire ja agressiivsuse hetkedel. Tema loomingus on esindatud inimkeha lihalikkust, selle haavatavust ja sensuaalsust. (Ibid)

2.1 Näiteid kehadüsmorfiat käsitlevatest kunstnikest

Cindy Sherman (sünniaasta 1954) on ameeriklasest fotokunstnik, kelle teosed on nelja aastakümne vältel keskendunud kaasaegse meedia esinduse ja identiteedi temadesse. Alates 2000. aastate algusest asus ta kunstnikuna kehakuvandile keskendunud loomingulisele teekonnale, kasutades lisaks stilistikale ka digitaalse manipuleerimise tehnikaid, et konstrueerida persoonid, mis kapseldavad meie kaasaegse ühiskonna purunenud enesetunnet. Aastal 2023 esitles Zürichis asuv Hauser & Wirthi galerii Cindy Shermani uusimat tööd, mis peegeldab tänapäeva ühiskonna kehapildiga kaasnevaid probleeme ja esitleb autoportreid, kus kunstnik oma deformeerunud tegelaste ellu äratamiseks kasutab segu digitaalsetest kollaažitehnikatest ja traditsioonilistest transformatsiooni võtetest nagu meik, parukad ja kostüümid. Selle protsessi käigus jäädvustab Sherman oma keha üksikud kehaosad – silmad, nina, huuled, naha, juuksed ja kõrvad –, mida ta seejärel lõikab, kleebib ja venitab. Oma teostes on Sherman kõrvaldanud tahtlikult kõik taustad, asetades fookuse ainult portreeteritava näole. (Katsikopoulou, 2023)



Foto1. "Untitled #645" (Cindy Sherman, 2023)

Aastal 2016 tegi Briti fotograaf ja filmikunstnik Rankin Waddell koos kunstniku Alison Lapperiga BBC dokumentaalfilmi "No Body's Perfect". Teos püüdis seada kahtluse alla ühiskonna ilunormid ning käsitles Rankinit töötamas väikese grupi inimestega, kes kõik võitlesid oma kehapildiga. Rankini eksperimendiks oli luua foto, millega kõik osalised lõpuks rahule jäid. Tema sõnul olid kõigil asjaosalistel küll liigutavad ja südantlõhestavad lood rääkida, kuid eriti paistis talle silma Alanah Bagwell, kes võitles kehadüsmorfilise häirega ning oli üks ainukestest osalejatest, kes ei jäänudki lõpuks ühegi pildiga endast rahule. Antud haigusest polnud Rankin varem midagi kuulnud ning tema sõnul ei suutnud ta isegi mõista häire tõsidust.

Seitse aastat peale eksperimendi toimumist kaotas üks Rankini agentuuris töötajatest oma kaaslase suitsiidi tõttu, mida ajendas just see sama kehadüsmorfiline haigus. Et teema kohta teadlikkust tõsta, kutsus ta oma stuudiosse tagasi Alanah, kes oli vabatahtlik heategevuslikus organisatsioonis, mis pühendub nimelt kehadüsmorfilise häirega inimeste

aitamisele ning oli päästnud ka tema elu. Nüüdseks on kuulus fotokunstnik Rankin Waddell teinud üleskutse luua kaubamärk, mis tegeleb ilunormide vaidlustamisega ja tõstab informeeritust BDD kohta. (Waddell, 2023)

Briti maalikunstnik Jenny Saville on tuntud oma suure huvi tõttu inimliha vastu ja kopsakate istuvate naisaktide poolest. Omapäraste vaatenurkadega astub Saville teadlikult üle kõikidest tavapärastest ootustest ilu mõtestamise kohta inimkeha kujutamise kontekstis. Jäsemed paistavad maalidel paistes, kõhud suurenevad ja paksud peale kantud õlivärvikihid moodustavad omamoodi lihalikkuse, mida kunstnik veel kraabib ja manipuleerib, et välja välja tuua kõikvõimalikud inimlikud ebatäiused. Saville'i literaalsed kujutised inimese anatoomiast pärinevad vahetutest kogemustest. Pärast seda, kui kunstnik sai 1990. aastate keskel USA-s kunstikoolis stipendiumi, lubati tal minna vaatlema New Yorgi plastikakirurgide tööd, saades tõelise ülevaate sellest, kuidas nahka ja kudesid vormida ja rekonstrueerida. (Blythe, 2021)

Üheksakümnendate keskel tegi Jenny Saville koostööd tolleks hetkeks tuntud noore moefotograafi Glen Luchfordiga, et luua üks ikooniline fotoseeria. Nii kunstil kui moel on ajalooliselt naiste kehaga palju pistmist ning seekord astus Saville ise modellina kaamerate ette. Glen pildistas portreeseeria, kus Jenny ihu oli surutud vastu klaasi laiali, mis liitis ja moonutas tema kehaosi. Seeria peegeldas äsjast ilukirurgide jälgimist, reflekteerides valu- ja vägivallatunnet, mille kutsuvad esile äärmuslikud iluprotseduurid, mida enda füüsilise kuvandi muutmiseks läbi viiakse. (Ibid)



Foto 2. "Closed Contact" (Jenny Saville & Glen Luchford, 2002)

2.2 Isiklik kogemus

Minu puhul tekkis kehadüsmorfia tõenäoliselt lapseas, mil terve oma mäletatavast ajast olin ülekaaluline. Lapsed ja kompleksidega inimesed on brutaalsed ning ütlevad filtriteta oma arvamusi teiste kohta välja ning seetõttu ei jäänud ka mina ilma kommentaaridest, mis mind siamaani alateadvuses mõjutavad. Kuna rasvumine on minu suguvõsas eriti kuum teema, siis olen konkreetselt söögi alla ja peale saanud kinnitusi, et pean mahtuma mingisse standard kaalu, et mu välimus probleem ei oleks. Mäletan, et olin vaevu seitsmene kui pärast suure kausitäie krõbinat söömist arvasin, et pean nüüd kodutänavatel paar ringi jooksuma, et ma lisakilosid ei koguks. Mingi hetk tõesti tegi puberteet mulle teene kui kasvasin laiuse asemel pikkusesse ning saavutasin normaalkaalu ja siis hakkasin aina rohkem kuulma komplimente. Teistelt kiita saamine võrdus minu jaoks peamiselt kaalu langusega.

Teismeeas hakkasin tahes tahtmata end teistega võrdlema, suur osa oli selles kindlasti sotsiaalmeedia tekkimisel, milles levival sisul on meeletu rõhk inimeste välimusel ja iluideaalidel. Enda õnneks olen ma küll üsna skeptilise pilguga suutnud internetis liigelda ja otseselt Kardashianidega ma end ei ole hakanud võrdlema, kuid olen hooga kaasa teinud trendikaid dieete või “tee seda harjutust ja kaotad 7 kilo nädalas!!” treeningkavasid. Loomulikult pole ükski neist töötanud, aga toitumishäired hakkasid ilmselt sealt pihta. Tekkisid nn hirmutoidud nagu saiad, pastad, pitsad, karastusjoogid ja magustoidud. Pärast igat sellist toitu karistasin end vaimselt ja füüsiliselt. Perest eraldi kolides ja iseenda eest vastutama hakates tekkisid näljutamise harjumused, mille kestel lubasin endal süüa näiteks ainult 500 kcal päevas ja kui selle piiri ületasin, siis jalutasin kõik lisakalorid maha. Sellise vaimunõrkuse kütkes suutsin kaotada 15 kilogrammi kahe kuuga, olin osade arust silmnähtavalt alakaalus, aga peegelpildis ei näinud mina mingeid muutusi. Ikka olin rõve, suur volask enda peas edasi, nüüd lihtsalt istusid veel riided ka totakalt seljas. Sellised kehapildi probleemid on mind igas kaalus, vanuses ja igapäeva elus alati saatnud, kuid

enesele teadmata on mu aju visuaalne ja emotsionaalne ühendus loonud minust moonunud enesepildi ja ebaadekvaatse arusaama enda olemusest, millega sageli kaasneb ka depressioon.

Ärevushäired ja depressioon diagnoositi mulle esimest korda 16-aastaselt. Kindlasti ei tekkinud mul see ainult minapildi tõttu, aga ega see eriti tervenemisele kaasa ka ei aidanud. On inimesi, kes söövad stressi tõttu, aga minul olid asjad vastupidi, sest depressiivse episoodi ajal ei lubanud ma endal mingit naudingut tunda (sealhulgas süüa), sest arvasin, et ma ei vääri seda. Seetõttu on stabiilse ja tervisliku toitumise ning endaga leppimisega seoses tekkinud üks suur nõiaring. Hakkasin käima kognitiivse käitumise teraapias, kus lahkasime kogu mu mineviku ja oleviku läbi ja sain aru, et tegelikult mul pole õrna aimugi, kes ma üldse siis selline olen ja milline ma välja näen. Lisaks bipolaarsele depressioonile ja ärevushäiretele sain kinnitust ka asjaolule, et minu obsessiivsus kaalu ja välimuse suhtes pole päris tervislik. Eriti ei aita kaasa ka fakt, et õpin fotograafiat, elan kaamera ees ja taga ning iga kord endast pilte nähes hakkab suure fopaana end analüüsima ja vigu leidma. Teraapia käigus teisele inimesele seletades mõistsin, kui palju ma tegelikult oma peegelpildist sõltun.

Tänaseks on minu jaoks “paks olemine” juba vaimne seisund. Ma tunnen end paksuna kui olen kohmakas või midagi ei tule esimese korraga välja. Paks tunne on ka siis kui näiteks uued riided ebamugavalt seljas istuvad. Isegi kui ma enam ülekaalus pole, siis teatud olukorrad toovad minu traumeeritud väikse Britta välja, kes kunagiend paksuna tundis ja ilmselt igat emotsiooni oma välimusega võrdles. Nüüdseks ongi kaalunumber ainuke füüsiline asi, mis minu jaoks mu keha faktiliselt suudab seletada, sest kehv riietus või halb päev võib mu ajule anda signaali, et ma olen endiselt massiivne. Ma ei tea, kuidas seda tervele inimesele adekvaatselt seletada, aga ennast peeglist või pildilt vaadates on tunne, et palju äratuntavaid komponente on justkui kaleidoskoopi visatud ja iga uue nurga alt on kujutis täiesti erinev ja olen justkui klaustrofoobiliselt võõras kehas kinni. Seda verbaalselt raskesti seletatavat tunnet üritan ka oma kunstis kajastada.

2.5 Enesevigastamine kui kunst

Enesevigastamine kui kunstiakt on vastuoluline ja keeruline teema, mis tõstatab küsimusi väljenduse, vaimse tervise ja tõlgendamise kohta. Mõned inimesed võivad näha seda viisina, mil intensiivseid emotsioone ja kogemusi edastatakse liiga toorelt. Osad usuvad, et see võib põlistada kahjulikku käitumist ja tekitada arusaamatusi. Oluline on läheneda sellele teemale tundlikult ja mõistvalt, sest teema võib olla häiriv nende jaoks, kes on võidelnud enesevigastamisega. Kuigi mõned inimesed võivad leida viisi oma emotsioonide väljendamiseks just kunsti kaudu, on vaimse tervise probleemidega tegelemisel oluline rõhutada mittekahjulikke toimetulekumehhanisme ja otsida professionaalset abi. (Newman, 2018)

Aastal 1971 tulistati ameeriklasest kunstnikku Chris Burdenit relvaga. Tegemist oli enneolematu performatiivse aktiga “*Shoot*”, kus autor lasi oma sõbral end kätte tulistada. Vahetult enne samal aastal ronis kunstnik Gina Pane žiletiteradega täidetud redelist üles kuni ta ei suutnud oma vigastuste tõttu enam jätkata. Samamoodi pani oma tahtejõu proovile Marina Abramovic filmis “*Rhythm 10*” (1973), kui ta mängis riskantset mängu noaga. Sellised šokeerivad etteasted ja ekstreemsed kunstipraktikad domineerisid suures osas 1970. aastate alguse kaasaegses kunstis. Tõrjuvatest reaktsioonidest hoolimata püüdsid need kunstnikud hävitada need vähesed allesjäänud piirid, mis kunstimaailmas eksisteerisid. (Ibid)

Enda tulistamist või žiletiredelit mööda ronimist saab kindlasti lugeda enesevigastamiseks, kuid neid tuleb siiski eristada vigastamisest, mis on seotud vaimuhaigustega. Eksperdid on prognoosinud, et vähemalt 4% elanikkonnast tegeleb enesevigastamisega. Mittesuitsidaalne enesevigastus (NSSI- *Nonsuicidal self-injury*) on lai kategooria, mis hõlmab enda löikumist, hammustamist, verevalumite tekitamist, põletamist, kriimustamist, kraapimist, löömist jne. Enesevigastamine erineb oluliselt enesetapust, samuti liigest dieedipidamisest, anoreksiast, riskantsest käitumisest või ilukirurgiast. Kuigi NSSI on

meditsiinilist tähelepanu saanud ainult viimased 40 aastat, on leitud, et enesevigastamine on läbi aegade olnud praktikaks religioonides ja rituaalides üle maailma. (Fawazza, 1996)

Enese lõikamine võib olla viis, kuidas taastada kontroll oma keha üle, nagu ka näiteks anoreksia ja buliimia puhul. Samas võimaldab see enesevigastajal mängida ohvri, kurjategija ja lõpuks armastava hooldaja rolli, rahustades inimest endale tekitatud haavade ja nende paranemise vaatamise kaudu. Osade jaoks on vere nägemine sõna otseses mõttes tõend, et nad on elus, tõmmates nad välja kohutavatest dissotsiatiiivsetest seisunditest. Dissotsiatiiivsed sümptomid on näiteks psühhogeenne mämlulünk ehk amneesia, iseenda ja ümbruse tajumine võõra või veidrana ehk depersonalisatsioon ja derealisatsioon, aja- ja kohataju kaotamine, aistingute väärastumine ja raskused kujutluste eristamisel tegelikkusest. (Ibid)

Enese lõikumine ja muu eelnimetatu on ekstreemselt graafiline ning kunstis selle emotsiooni edasiandmist on aktsiooni lühikese ajaraami tõttu väga raske saavutada, sest seda pole vaimselt lihtne taluda. Enesevigastamise esteetiline pool on küsitav, kuid inimesed on leidnud, et kunstis on see üks võimalik viis, kuidas vaimse tervise probleeme teraapiliselt väljendada. Paljude jaoks, kes praktiseerivad enesevigastusi, aitab sellise kunsti loomine, vaatamine ja mõttetöö nende paranemisele kaasa. Millegi niivõrd valusa visualiseerimine ning selle tabu avalikku ruumi toomise nägemine annab rohkematele inimestele jõudu arutleda just teo enda üle, aidates nii endal kui ka teistel ravile pöörduda ja kahjulikku käitumist lõpetada. (Newman, 2018)

3. PRAKTILINE OSA

Lõputöö praktilise osana valmib fotoseeria, millega püüanvõimalikult emotsioonitruult visualiseerida enda kehadüsmorfia episoodi. Piltidel kujutan moondunud kehapildiga inimest, kes ennast peeglist vaadates on saanud ärevushoo ning hakkab end “perfektseks” opereerima. Minu fotoseeria eesmärk on kasutada loomeprotsessi teraapilise väljendusviisina kehadüsmorfia diagnoosiga võideldes ja anda vaatajale aimu, mida see endast kujutab.

3.1 Idee tekkimine

Möödunud sügisel osalesin Tallinna Fotokuu programmis toimunud näitusel “Mis värvi on täna taevas sadama kohal?”, kuhu kirjutasin näitust saatvasse trükisesse enda loo kehadüsmorfilise häirega elamisest. Tundsin kohe, et sellest rääkimine mõjus mulle vabastavalt ja teraapiliselt ning otsustasin, et soovin teemat ka oma lõputöös kajastada. Esialgne idee oli uurida inimesi, kes samuti antud diagnoosiga elavad ja luua fotodega nende inimeste “vigadest” midagi esteetilist. Üsna ruttu sain aga aru, et ise ma sellel viisil ei sooviks kunagi kaamera ees seista ega end haavatavaks teha. Lisaks on kõigil inimestel häirega personaalne kogemus ja tundus ainuõige ainult enda eest rääkida. Nii siis otsustasingi tuua vaataja ette visuaalsel kujul enda häire episoodi.

Minu isiklik kogemus seisneb hetkedes, mil mõnel tavalisel päeval end peeglist vaadates ei ole ma rahul sellega, mis sealt mulle vastu vaatab. Mida kauem ma end peeglist analüüsima hakkam, seda rohkem hakkab mu aju peegelpilti moonutama ja tekib ärevushoo laadne meeleolu. Hakkan sellistel hetkedel enda nahka venitama, kujutan ette kõikvõimalikke iluprotseduure, mida sooviksin endale lasta teha ja tekib justkui tung need endale seal samas peegli ees ise ära teha. Selle emotsiooniga sisemist monoloogi pidades, tekkiski idee kujutada fotoseerial moondunud kehapildiga neiu, kellel peegelpilti vaadates tekib aistingute väärastumise tõttu raskusi kujutluste eristamisel tegelikkusest ning ta hakkab enda keha “vigaseid” kohti ära lõikama.

3.2 Ettevalmistus

Olles lõpetanud Tallinna Grimmikooli, kujutasin üsna hästi ette kui realistlikult ma mitteduitsidaalset enesevigastamist piltidel kajastada saan. Kuna leidsin, et ise grimeerimine oleks lõputöö kirjutamise ja pildistamise kõrvalt liiga suur lisakoormus,



Foto 4. Lisanaha lahti lõikamine. (Autori erakogu)

võtsin ühendust endise kursusekaaslasega ja palusin teda appi. Soovisin lõpptulemiks ära räsitud välimusega modeli, kes enda reiest tüki välja lõikab ja ka kõhuvoltide kallale asub. Lisanaha ja lihasvormi ehitamine pehmetele kehaosadele on keeruline protsess, ideaalis tehakse seda luupealsetele pindadele nagu nina, sõrmed, põsesarnad jne. Seletasin grimeerijale oma visiooni ning ta hakkas kodus erinevaid lahendusi katsetama.

Leidsime, et kõige realistlikuma ja rahaliselt kättesaadavama lahendusena kasutame peamiselt želatiini, lateksit ja isetehtud kunstverd. Grimeerija kuumutas želatiini vedelaks, lisas sinna jumestuskreemi, et nahatooni imiteerida ja lõikas sisse ka imetillukesi punaseid ning sinised karvakiudusid, mis loovad želatiini sisse veresooni meenutava struktuuri. Seejärel valas ta vedela želatiini taldrikule ning hakkas seda kallutades ovaalseks vormima, kuna jahtudes see taheneb, tekkis lõpptulemusena ovaalne paksemat nahka meenutav mass. Protsessi juures on tähtis, et lisanahk oleks keskelt piisavalt paks, et sinna sisse saab augu lõigata ja äärtest piisavalt õhuke, et see modelli päris nahaga ühtlaseks hajuks. Kui ideaalilähedased vormid valmis said, sai kuuma želatiiniga need nahale kleepida ja lõigata kintsutükk ühelt küljelt lahti. Sisse ehitas grimeerija salväratikute, lateksi ja kunstverega lihast meenutava osa. Kunstvere keetmine oli üsna lihtne: vaja läks ketšupit ja coca-colat, punast toiduvärvi, pruuni suhkrusiirupit ja musta leiba struktuuri tekitamiseks. Vajalik oli ka silmas pidada, milline näeb välja arteriaalne verejooks ja mis värv on veeniveri. Kui veri ja nahatükid piisavalt realistlikud tulid, hakkas meigikunstnik enda elukaaslase peal grimmi harjutama ning saatis mulle protsessist pilte. Näidisfotode nägemisel teadsin, et saan vajaliku tulemuse ja muretsema ei pea.

Modelliks võtsin enda parima sõbranna. Valiku juures oli tähtis, et modellil poleks tätoveeringuid, sest need viiks pildil tähelepanu mujale ja neid katta on pigem keeruline. Lisaks on tuttavat inimest parem juhendada. Riietuseks valisin midagi, mida iga noor neiu kodus võiks kanda ning lahendasin selle ülesuuruses valge triiksärgiga, sest isiklikult mina oma kehapildiga liibuvaid riideid ei kannaks. Jalga panime sukad, mis koos enesevigastamisega siis katki lõigati. Näomeigiks midagi erilist ei tulnud, ainult pisut laiailnutatud väljanägemisega silmameik. Kehale joonistasime nõ katkendlikud kontuurjooned, mida enne iluoperatsioone lõigatava koha peale piirjoonteks tehakse. Grimmi tegime järk-järgult, et erinevates etappides pildistada – alustasime puhtamalt ja liikusime aina verisema ja räsituma grimmi poole. Kokku kulus ettevalmistuse peale pisut üle kolme tunni.

Kuna soovisin olustikku lavastada, siis valisin pildiseeria teostamiseks Kõrgema Kunstikooli Pallase suure fotostuudio, valmistasin moodboardi (vt. Joonis 1). Üsna ruttu mõistsin, et tegemist on määriva tööga ning kunstverd hiljem valgest stuudiost välja pesta on küllaltki tülikas. Otsustasin siis ehitada maalrikilest ruumi, mille sees kogu protsess toimub. Kile tundus ka selle poolest õigustatud, et paanikahoo ajal tunneb inimene end justkui omas mullis, mida kileruum hästi edasi annab. Kile asetuse oli üsna hektiline, aga et

see fotodele huvitava lendleva tausta tekitaks, lisasin stuudiosse ka puhuri. Valgusskeemi tahtsin pigem lihtsat, aga pisut ka steriilset, et see jätaks modellile haiglasema ilme. Valge kiletatud ruumi valgustasin ühe tugevama hajuva valgusega ja sellega skeem ka piirdus. Kokku võttis stuudio ehitamine aega umbes poolteist tundi.

3.3 Pildistamine

Minu kujutluspildis pidi fotoseeria olema 5-7-pildiline jutustav pildijada. Kuna ärevus- ja paanikahood on kiirelt kulgevad ja sellega kaasnevad äkilised emotsioonid, siis pidin loo jutustamiseks vastavaid vahendeid kasutama, et maksimaalselt seitsme kadreeringuga päändini jõuda. Episoodi kulg, mida lavastada tahtsin, pidi algama fotoga, kus neiu vaatab end peeglist analüüsiva pilguga, sest peegel on hoo tekkimise suurimaks ajendiks. Sellest tulenevalt tahtsingi juba teises pildis näidata sisselõiget jalga. Et iga pilt seerias ei tuleks lihtsalt graafiline ja verine enesevigastamine, soovisin jäädvustada ka modelli näideldud vihahoogu. Kuna modell teab mind põhimõtteliselt terve elu, oli ta minu kehvemate emotsioonidegagi kursis ja sai selle näitlemisega imeliselt hakkama.

3.4 Töötlus

Valminud fotode töötlemisel kasutasin Adobe Lightroomi, kus seadsin eesmärgiks võimendada taotluslikult keha moonutava efekti. Kasutasin küll pildistamisel kaamera ees Canon RF 17-40mm objektiivi, aga lisaks lainurgaga tekkinud moondumisele, tahtsin manipuleerida ka vaataja aju. Otsustasin värvifiltri eelseadistuse abil rakendada teadmisi värvipsühholoogiast. Teades, et soojad toonid mõjuvad lähemal oleva ja suuremana ning külmad toonid vastupidi, mängisin vastavalt värvitemperatuuridega.

Lisaks keha moonutavale mõjule, tahtsin töötlemises meeleolu edasiandmiseks ka vaataja potentsiaalsetele emotsioonidele keskenduda. Ebaharilike värvikombinatsioonide kasutamisega nagu punane ja roheline või sinine ja oranž, mis võivad peegeldada ebakõla emotsioonide vahel, saab vaatajas luua pinget ja ebamugavustunnet, mis võimaldab väljendada vastuolulisi emotsioone nagu raev ja rahu või kurbus ja rõõm.

Kui olin endale meelepärase värvifiltri valmis seadistanud, lisasin selle igale fotole ning hakkasin seda vastavalt pildile modifitseerima. Veel lisasin piltidele üleliia teravust, et modellil tuua välja iga nahastruktuuri osa nagu poorid, akne, kehakarvad jne, sest nende nägemine võib samuti olla negatiivse kehapildi tekkimise ajendiks.

3.5 Fotoseeria esitlus

Fotosid valisin selle järgi, et iga pilt annaks edasi uue emotsiooni ja moodustaks kokku jutustava terviku. Otsustasin, et pildin välja 3 fotot ning ülejäänud panen ekraanile suhteliselt hektiliselt jooksuma, et vaatajal oleks pisut ebamugav või ärev näitust vaadata. Kolm trükitud pilti valisin peamiselt erinevate etappide järgi, mis lugu võimalikult ruttu edasi annaks. Esimesel fotol kujutan jala opereerimist, teisel kõhu lahti lõikamist ning kolmandal lõppetappi, kus modell pikali katkiste peeglite peal veritseb. Need pildid tekitavad minu eesmärgi kohaselt vaatajas pisut segadust ja soovi jälgida lisatud ekraani, mis kogu seeriat ülejäänud piltidega lahti seletama hakkab. Fotod printisin koolist saadud valguskastidesse ning ideaalis peaks neid alati pimedas ruumis esitlema, et väljapanek eriti kriiskavalt silma paistaks ja vaatajat justkui ründaks. Kokkuvõtvalt soovin potentsiaalses vaatajas tekitada ärevust, õõvastust ja äratada huvi, et uurida teoste taustalugu.

KOKKUVÕTE

Kehapilt või -kuvand on oluline osa enesekontseptsioonist, mis hõlmab enda keha tajumist, mõtlemist ja sellega seotud tegevusi. Kehakuvand võib ulatuda tervest ja positiivsest (üks äärmus) kuni ebatervisliku ja negatiivse (teine äärmus) tajumiseni, mis tihti ei vasta tegelikkusele. Kehapildi tajumine on dünaamiline ja võib elu jooksul muutuda, sageli raskendades teismeea üleminekuperioodil toimuvad kehaga seotud muutused negatiivse kehakuvandi tekkimist. Negatiivne kehapilt võib esineda nii meestel kui naistel erinevates sotsiaalmajanduslikes oludes, rassilisest või etnilisest kuuluvusest olenemata.

Kehaga rahulolematuse suureks probleemiks tänapäeva ühiskonnas, eriti sotsiaalmeedia mõjul. Sagedased kehavõrdlused ebarealistlikele standarditele võivad viia negatiivse kehapildi tekkeni. Seetõttu on oluline harida inimesi sellest võimalikust kahjust ning kaitsta nende vaimset tervist.

Keha düsmorfne häire on vaimse tervise häire, mida iseloomustab obsessiivne keskendumine välimuse tajutud puudustele. Selle sümptomiteks on kinnisideed konkreetsete kehaosade suhtes, sundused leevendada ärevust ning toimimise häired, mis mõjutavad sotsiaalset elu. Häire hakkab sageli arenema teismelisena ning võib põhjustada raskusi igapäevases toimetulekus ning suhetes.

Kunstnikud on püüdnud keha füüsilise vormi vabastamist kujutada hübriidvormide kaudu, mis moonutavad traditsioonilisi ideaale. Näiteks Cindy Sherman ja Jenny Saville on loonud teoseid, mis käsitlevad kehapildi probleeme ning esindavad keha mitmetahulist tähendust läbi digitaalse manipulatsiooni ja traditsiooniliste kunstitehnikate. Rankin Waddell on teinud loomingut, mis tõstab teadlikkust kehadüsmorfiasest ning püüab kahtluse alla seada ühiskonna ilunormid.

Enesevigastamine kunstiaktina on vastuoluline ja keeruline teema, mis tõstatab küsimusi väljenduse, vaimse tervise ja tõlgendamise kohta. Sellega tegelemisel on oluline olla tundlik ja mõistev, kuid samas rõhutada mittekahjulikke toimetulekumehhanisme ja professionaalse abi otsimist. Enesevigastamine kunsti loomise kaudu võib olla terapeutiline viis aidata paranemisele kaasa ning julgustada inimesi ravi otsima ja kahjulikku käitumist lõpetama.

Praktilise osana valminud fotoseeria keskendub kehadüsmorfia episoodile, kus inimene ennast peeglist vaadates hakkab end "perfektseks" opereerima, püüdes emotsioonitruult oma haigust visualiseerida. Minu eesmärk oli kasutada loomeprotsessi teraapilise väljendusviisina ja anda vaatajale aimu kehadüsmorfia diagnoosiga võitlusest, esitledes enda isiklikku kogemust moondunud kehapildiga läbi fotoseeria.

Minu läbiviidud protsess oli edukas, sain ise antud teema kohta palju huvitavat ja kasulikku infot ning suutsin leida oma uurimistöö praktilisest osast vaimset leevendust. Loodan, et minu lõputöö harib lugejat sama palju kui mind ning sellest rääkimine aitab vähendada häire stigmatiseeritust ja aidata positiivsema ja tervema kehakuvandi levikule ühiskonnas.

SUMMARY

“The Influence of Body Image on Art and the Creator”

Body image or body perception is an important part of self-concept, involving the perception, thoughts, and related activities of one's own body. Body image can range from healthy and positive (one extreme) to unhealthy and negative (the other extreme), often not corresponding to reality. The perception of body image is dynamic and may change throughout life, often complicating the development of negative body image during the transition period of adolescence. A negative body image can occur in both men and women in different socioeconomic situations, regardless of racial or ethnic background.

Body dissatisfaction is a major problem in today's society, especially influenced by social media. Frequent body comparisons to unrealistic standards can lead to the development of a negative body image. Therefore, it is important to educate people about this potential harm and protect their mental health.

Body dysmorphic disorder is a mental health disorder characterized by an obsessive focus on perceived flaws in appearance. Symptoms include obsessions with specific body parts, compulsions to alleviate anxiety, and disruptions in functioning that affect social life. The disorder often begins to develop in adolescence and can cause difficulties in daily functioning and relationships.

Artists have tried to depict the liberation of the physical form of the body through hybrid forms that distort traditional ideals. For example, Cindy Sherman and Jenny Saville have created works that address body image issues and represent the multifaceted meaning of the body through digital manipulation and traditional art techniques. Rankin Waddell has produced work that raises awareness about body dysmorphia and seeks to challenge societal beauty norms.

Self-harm as an art form is a controversial and complex topic that raises questions about expression, mental health, and interpretation. When dealing with it, it is important to be sensitive and understanding, while also emphasizing non-harmful coping mechanisms and seeking professional help. Self-harming through art creation can be therapeutic, helping with healing and encouraging individuals to seek treatment and stop harmful behavior.

As a practical part of my project, the photo series focuses on an episode of body dysmorphia, where a person looks at themselves in the mirror and starts "perfecting" themselves, trying to visualize their illness accurately. My goal was to use the creative process as a therapeutic form of expression and give the viewer an insight into the struggle with body dysmorphia, presenting my personal experience of distorted body image through the photo series.

The process I conducted was successful, I learned a lot of interesting and useful information on the topic and I was able to find mental relief in the practical part of my research. I hope that my thesis enlightens the reader as much as myself and that discussing it helps reduce the stigma of disorders and contribute to a more positive and healthier body image in society.

KASUTATUD ALLIKAD

A. R. Fawazza, 1996. Bodies. under Siege: *Self-mutilation and Body Modification in Culture and Psychiatry*. 1-194.

E. L. Newman, 2018. Female Body Image in Contemporary Art. *Dieting, Self-Harm* 24-47.

E.Steer, 2023. Artsy. *Contemporary Artist Are Liberating the Body From Restrictive Ideals*.-Artikkel.Kättesaadav:

<https://www.artsy.net/article/artsy-editorial-contemporary-artists-liberating-body-restrictive-ideals> (28.05.2024)

Findlay, 2004. Findlay, S. (2004). Paediatrics & Child Health- Dieting in adolescence, 9(7), 487-491. [https:// doi.org/10.1093/pch/9.7.487](https://doi.org/10.1093/pch/9.7.487)

Finn Blythe, 2021. HERO Dailies. *Jenny Saville: the British painter challenging body norms with studies in human flesh*. Artikkel. Kättesaadav:

<https://hero-magazine.com/article/195848/jenny-saville> (28.05.2024)

Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. [https:// doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008) (28.05.2024)

Levine, M. P., & Smolak, L. (2015). The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating- Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention, 24(1), 39-46. <https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1113826> (28.05.2024)

Mayo Clinic, 2022. Body Dysmorphic Disorder. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders-5th ed. Artikel-Kättesaadav: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/body-dysmorphic-disorder/symptoms-causes/syc-20353938#> (28.05.2024)

Myrto. Katsikopoulou, 2023. Designboom. *Cindy Sherman's malformed portraits reflect on the fractured sense of self at zurich exhibition*. Artikel. Kättesaadav: <https://www.designboom.com/art/cindy-sherman-malformed-portraits-fractured-self-zurich-exhibition-hauser-wirth-06-19-2023/> (28.05.2024)

Rankin Wadell, 2023. The Drum. *Body Dysmorphia Disorder kills, Rankin invites brands to join photography fightback*. Artikel. Kättesaadav: <https://www.thedrum.com/opinion/2023/07/12/body-dysmorphia-disorder-kills-rankin-invites-brands-join-photography-fightback> (28.05.2024)

LISAD

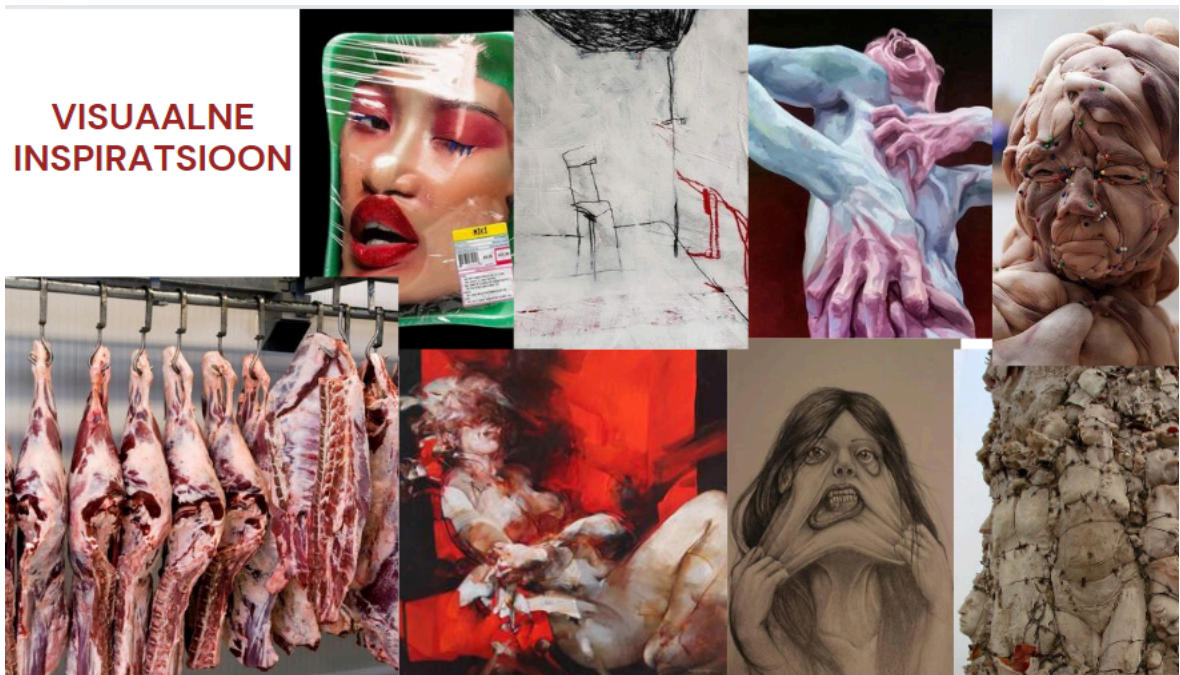
Lisa 1. Lõputööna valminud fotoseeria “Lõikuspidu” (2024)







Lisa 2. Joonis 1.



Joonis 1. Moodboard. (Autori erakogu, 2023)

Lisa 3. Fotod pildistamise telgitagustest



