

Kõrgem Kunstikool Pallas

Maaliosakond

Unenägude visualiseerimine

Lõputöö

Aleksandra Vlasova

Juhendajad: juhtivlektor Margus Meinart

Tartu 2024

SISUKORD

SISSEJUHATUS.....	3
1. MIKS MA VALISIN UNENÄGUDE VISUALISEERIMISE TEEMA.....	4
1.1 Mis on unenägude visualiseerimine	4
1.2 Sissejuhatus teemasse	5
1.2.2 Uuringu eesmärk	6
2. PRAKTILINE RAKENDAMINE.....	7
2.1. Kuidas unenägude visualiseerimine mõjutab mõtlemist.....	7
2.2. Unenägude visualiseerimise põhimeetodid	7
2.3. Kuidas saab unenägusid kunstis kasutada?	8
3. EMOTSIONAALNE POOL.....	10
3.1. Alateadlike emotsioonide kogemine unenägude visualiseerimise kaudu	10
4. NÄITED KUNSTIS	11
4.1. Unenägudest inspireeritud teosed.....	11
4.2. Lõputöö praktilise osa kirjeldus	14
KOKKUVÕTE	16
SUMMARY	17
LISAD.....	18
Lisa 1 visandid praktilise osa jaoks.....	18
Lisa 2 protsessifoto.....	18
Lisa 3 valmis maalid	19
KASUTATUD KIRJANDUS.....	22

SISSEJUHATUS

Unenägude visualiseerimine on põnev ja mitmekülgne valdkond, mis ühendab endas psühholoogia, kunsti ja eneseotsingu elemente. Unenägude maailma sukeldumine avab meile piiritu ruumi meie teadvuse varjatud aspektide analüüsimiseks ja tõlgendamiseks. Unenäod, mis on täis elavaid pilte ja sümboleid, jäävad sageli saladuseks, mis äratav huvi ja soovi mõista nende sügavamat tähendust.

Kaasaegne ühiskond seisab silmitsi mitmete väljakutsetega ja otsib erinevaid meetodeid eneseteadvuse ja isikliku arengu saavutamiseks. Selles kontekstis muutub tähelepanu unenägudele ja nende visualiseerimisele eriti oluliseks. Unenäod kui inimese vaimse elu oluline element võivad anda väärtuslikku teavet tema emotsionaalse seisundi, varjatud soovide ja hirmude kohta. Unenägude visualiseerimine muutub tõhusaks vahendiks enese mõistmiseks ja enesearendamiseks ning samuti viisiks, kuidas suhelda alateadvusega.

Minu lõputöö koosneb neljast peatükist ja praktilisest osast, mis koosneb kolmest maalist, mis käsitlevad unenägude visualiseerimist ja alateadvuse mitmekülgset olemust.

Esimeses peatükis keskendun oma lõputöö teema valiku põhjendustele, sissejuhatusele teemasse ja unenägude visualiseerimisega seotud põhimõistetele.

Teine peatükk on pühendatud unenägude visualiseerimise praktilisele rakendamisele. Esmalt kirjeldan, kuidas see tehnika võib avaldada positiivset mõju efektiivsusele, loovale mõtlemisele ja inimese üldisele psühholoogilisele seisundile. Seejärel toon välja peamised unenägude visualiseerimise meetodid (joonistamine, meditatsioon, unenägude päeviku pidamine). Samuti käsitlen unenägude kasutamise võimalust kunstis.

Kolmandas peatükis pööran tähelepanu unenägude visualiseerimise emotsionaalsele poolele. Siinkohal pöördun psühholoogiaalase kirjanduse poole ja analüüsin, kuidas unenägude visualiseerimine aitab pääseda ligi alateadlikule mõtlemisele.

Neljandas peatükis toon näiteid unenägude kasutamisest kunstis ja kirjeldan praktilise osa valmimist. Praktiline osa koosneb kolmest maalist, mis käsitlevad unenägude visualiseerimist ja alateadvuse mitmekülgset olemust.

1. MIKS MA VALISIN UNENÄGUDE VISUALISEERIMISE TEEMA

Lõputöö teema valik tuleneb minu isiklikust kogemusest ja erialastest huvidest. Olen mitu aastat tegelenud aktiivselt unenägu visualiseerimise ja unenägu sisu süstemaatilise analüüsiga (Foto 1). Käesolevas lõputöös püüan uurida unenägu visualiseerimise tähtsust eneseotsingu ja loovuse vahendina. Minu jaoks on unenägu visualiseerimine viis dialoogi loomiseks alateadvusega, mis võimaldab analüüsida varjatud soove ja hirme ning rikastada loomingulist protsessi unenägudes sisalduvate ebatavaliste kujutluste ja ideedega.



Foto 1. Fotokollaaž minu unenägu päevikust ja unenägu kirjanekud koos illustatsioonidega. (Aleksandra Vlasova 2024)

1.1 Mis on unenägu visualiseerimine

Unenägu visualiseerimine on protsess, mille käigus inimene kasutab teadlikult oma unenägu pilte loovuse, probleemide lahendamise või isikliku arengu eesmärgil. Seda meetodit kasutatakse aktiivselt nii psühhoterapias kui ka kunstis, kus unenäod on sageli inspiratsiooniallikaks kunstiteoste loomisel. Unenägu visualiseerimine aitab laiendada loomingulist silmaringi ja arusaamist iseendast. See tehnika pakub unikaalseid võimalusi uurida inimese psüühika varjatud nurki ja väljendada intiimset läbi kunsti.

Unenägude visualiseerimine stimuleerib ka kunstniku loomingulise mõtlemise ja kujutlusvõime arengut, nõudes kunstnikult visuaalsete muljete tõlgendamist ja edastamist. Selle protsessi käigus analüüsib kunstnik süvendatult oma emotsioone, hirme ja soove ning see aitab kaasa tema kunstilise repertuaari laiendamisele ja individuaalse kunstistiili arendamisele.

1.2 Sissejuhatus teemasse

Analüüsin, mis on unenägude nägemine ja visualiseerimine ning kuidas nende koostoimimine aitab teil süveneda oma teadvuse ja sisemaailma ainulaadsetesse aspektidesse.

Visualiseerimine on võimas vahend, mis hõlmab visuaalsete kujutluste loomist teie peas või ideede esitamist piltide ja kujutiste kujul. Seda praktikat kasutatakse laialdaselt erinevates valdkondades, alates meditatsioonist kuni loovuseni, ning see on vahendiks, mis parandab tajumist, keskendumist ja psühhoemotsionaalset heaolu.

Loomeprotsessi kontekstis muutub visualiseerimine kirjanike ja kunstnike jaoks oluliseks inspiratsiooniallikaks. Kui me räägime raamatute kirjutamisest, võimaldab visualiseerimine autoritel tunda stseenide atmosfääri, luua elavaid pilte tegelastest ja üksikasjalikke maastikke. Autor, visualiseerides toimuvat, annab lugejale kergemini edasi mitte ainult süžeed, vaid ka atmosfääri, emotsioone ja detaile, muutes teose elavamaks ja üksikasjalikumaks.

Uni on loomulik puhkuse ja taastumise seisund, kus keha puhkab ja aju läbib erinevaid aktiivsuse ja puhkuse faase. Unenägude oluline aspekt on unenägude nägemine, mis toimub peamiselt REM-faasis (REM (Rapid Eye Movement)). REM-uni on uneperiood, mil aju aktiivsus muutub sarnaseks ärkvelolekuga ja keha lihased lõdvestuvad ajutiselt).

Unenäod on stsenaariumid, kujutlused ja kogemused, mis tekivad meeles une ajal. Need võivad olla äärmiselt realistlikud, abstraktsed või sürreaalsed.

Unenägudel on oluline roll alateadvuse uurimisel, nende analüüs võib paljastada varjatud soove, ärevusi või loomingulisi vajadusi. Oluline on nende mõju inimese emotsionaalsele seisundile ja mõtteprotsessidele. Mõnikord on unenäod lihtsalt lõbusad või inspireerivad, mõnikord aga on need alateadliku teabe ja kogemuste töötlemise viisiks. Unenägude teadvustamise poole püüdlemine, kus inimene on teadlik, et ta näeb unenägu ja saab unenägude sisuga suhelda, pakub täiendavaid võimalusi oma sisemaailma uurimiseks ja kontrolli saavutamiseks unenäomaailmas. Unenägude visualiseerimine võib arendada võimet teadlikuks unenägemiseks.

1.2.2 Uuringu eesmärk

Minu lõputöö eesmärk on uurida unenägude psühholoogilisi ja loomingulisi aspekte ning püüda paremini mõista selle praktika tähtsusest ja kasulikkusest psühholoogilisele heaolule ja kunstilisele loovusele.

Käesolev lõputöö pakub vaatenurki unenägude visualiseerimise kasutamisele igapäevaelus ning toob esile selle rolli individuaalsuse ja loovuse arendamisel ja arutleda unenägude visualiseerimise loomingulise potentsiaali üle. Uurin, kuidas see protsess võib stimuleerida uuenduslikku mõtlemist, kunstilise väljenduse mitmekesisust, ja suurendada eneseteadvust.

Lisaks teoreetilisele materjalile sisaldab lõputöö ka praktilist aspekti, keskendudes reaalsele näidetele kunstiteostest, mis on loodud unenägude visualiseerimise abil. Eesmärgiks on anda kunstnikele konkreetseid soovitusi, mis põhinevad minu praktilistel kogemustel. Eesmärgiks on ka tuvastada unenägude visualiseerimise kunstiprotsessi kaasamise võimalikku kasu - rikastada loovust ja avardada individuaalse kunstistiili väljendusviisi piire.

2. PRAKTILINE RAKENDAMINE

2.1. Kuidas unenägude visualiseerimine mõjutab mõtlemist

Unenägude visualiseerimise tehnikad avaldavad positiivset mõju tõhususele, loovale mõtlemisele ja üldisele psühholoogilisele heaolule. Uuringu „*When Brains Dream: Exploring the Science and Mystery of Sleep*“ kohaselt on unenägude visualiseerimine vahend, mis võib optimeerida inimese elu erinevaid aspekte (Zadra & Stickgold, 2021). See lähenemisviis aitab parandada kognitiivseid funktsioone, nagu keskendumisvõime ja loovus, stimuleerides kujutlusvõimelist ning võib avaldada märkimisväärset mõju erinevatele inimtegevuse valdkondadele .

Loomingulise mõtlemise raames pakub unenägude visualiseerimine unikaalseid võimalusi mittestandardsete ideede, kujundite ja värvide uurimiseks, mis aitab kaasa kunstilise tajumise laiendamisele ja uuendusliku mõtlemise arendamisele. Psühholoogilisest vaatenurgast võib unenägude visualiseerimine avaldada soodsat mõju inimese üldisele psühholoogilisele heaolule. Selle tehnika korrapärase praktiseerimise kaudu võib inimene saada selgema arusaama oma eesmärkidest ja soovidest, mis omakorda aitab kaasa üldise elukvaliteedi paranemisele.

Huvitav on märkida, et on mitmeid näiteid, mis kinnitavad unenägude visualiseerimise tõhusust erinevate ülesannete lahendamisel. Vastavalt teosele „*Mendelejev’s Dream: The Quest for the Elements*“ on üheks silmatorkavaks näiteks Dmitri Mendelejevi juhtum, kes sai unenäost inspiratsiooni keemiliste elementide perioodilise süsteemi loomiseks (Strathern, 2000). Arvatakse, et Mendelejev visualiseeris unenäosüsteemi, järjestades elemendid nende keemiliste omaduste ja aatommasside järgi. See juhtum näitab unenägude visualiseerimise potentsiaali vahendina, mis aitab avastada mustreid ja seoseid erinevate nähtuste vahel, mis oli võtmetähtsusega fundamentaalse keemiaalase tööriista loomisel.

Seega ei rika unenägude visualiseerimise kasutamine mitte ainult kunstiprotsessi emotsionaalset tajumist, vaid on ka loovuse uuendusliku lähenemise allikas, mis avab tee unikaalsetele ideedele ja kunstilise väljenduse vormidele. Selle tehnikaga loodud maalid on huvitavad kompositsioonid, mis võimaldavad vaatajal näha unenäomaailma läbi sümbolite ja allegooria prisma, anda neile tõlgendusi ja mõtiskleda nende üle.

2.2. Unenägude visualiseerimise põhimeetodid

Unenägude joonistamise kaudu visualiseerimise meetod on üks kõige tõhusam ja kättesaadavam viis unenägude kogemuste uurimiseks. Kundes unenägude pilte ja stseene paberile või lõuendile, saab inimene visuaalselt taasluua oma unenäokogemusi ja salvestada

need hilisemaks analüüsiks ja tõlgendamiseks. See protsess aitab kaasa unenäomaailma sügavamale mõistmisele ning võimaldab paremini aru saada selle sümboolsest sisust ja emotsionaalsest värvingust.

Teine levinud unenägede visualiseerimise meetod on meditatsioon. Spetsiaalsete meditatiivsete harjutuste abil enne magamaminekut või ka muul ajal saab inimene keskenduda unenäopiltidele ja -sündmustele, süvendades oma unenäokogemuse mõistmist ja rikastades selle sisu.

Unenägede salvestamine päevikusse on veel üks unenägede visualiseerimise meetod, mis hõlmab unenägede kogemuste ja assotsiatsioonide süstemaatilist salvestamist kohe pärast ärkamist. See meetod aitab säilitada unenägede üksikasju ning avastada erinevates unenägedes korduvaid temaatilisi ja sümboolseid kujutlusi.

Unenägede visualiseerimise meetodid mängivad olulist unenäkokogemuste uurimisel ja teadvustamisel. Need võimaldavad aktiivselt suhelda unenäopiltide ja -sündmustega, laiendades inimese arusaamist oma sisemaailmast ja rikastades tema psühholoogilist kogemust.

2.3. Kuidas saab unenäguksid kunstis kasutada?

Unenäod on suurepärase inspiratsiooniallikas ja kunstimaterjal, mida kunstnikud, kirjanikud, muusikud ja teised loovad inimesed aktiivselt kasutavad. Nende metafoorne olemus, sügavad emotsionaalsed kogemused ja ebatavalised kujutlused võivad olla aluseks kunstiteoste loomisel, rikastades neid sümboolse tähenduse ja emotsionaalse sisuga.

Kunstis tõlgendatakse unenäguksid sageli inimese sisemaailma, tema alateadlike soovide, hirmude ja fantaasiate peegeldusena. Kunstnikud võivad oma töödes kasutada unenägede kujutisi, et väljendada emotsionaalseid seisundeid, sisemisi konflikte või lihtsalt luua salapärase ja põneva atmosfääri.

Üks viis, kuidas unenäguksid kunstis kasutatakse, on unenägede kujutiste visualiseerimine lõuendil, skulptuuris või muudes visuaalse kunsti vormides. Kunstnikud võivad luua maale, mis annavad edasi visuaalseid muljeid unenägedest, abstraktseid kompositsioone, mis on inspireeritud unenägede sümboolikast, või seeriasteoseid, mis jutustavad unenägedest inspireeritud lugusid.

Ka kirjanduses kajastuvad unenäod paljude autorite teostes. Kaasaegsed kunstnikud ja kirjanikud kasutavad unenäguksid jätkuvalt oma teoste piiride avardamiseks. Unenägede visualiseerimine võimaldab neil luua unikaalseid, sügavalt isiklikke teoseid, milles sageli arutletakse ja analüüsitakse teaduslikke, filosoofilisi ja psühholoogilisi teemasid.

Seega ei soodusta unenägude kasutamine loomingus mitte ainult kultuuri ja kunsti arengut, vaid aitab ka igal loojal oma sisemaailma täielikumalt avada, pakkudes publikule uusi inimlike tunnete ja mõtete väljendamise vorme ja meetodeid.

Lisaks võimaldab unenägude kasutamine kunstis loovisikutel rikastada oma teoseid emotsionaalse sügavuse, sümboolse tähenduse ja ainulaadsusega.

3. EMOTSIONAALNE POOL

3.1. Alateadlike emotsioonide kogemine unenägude visualiseerimise kaudu

Mis on alateadvus?

Oma artiklis „Kuidas alateadvus töötab ja kas seda saab kontrollida“ kirjutab Jekaterina Titševa: „Psühholoogias on alateadvus psüühika ala, kus toimuvad protsessid, mis ei ole teadvusele kättesaadavad ja mida see ei kontrolli. Alateadvuse idee pärineb juba antiikajast. Hiljem käsitlesid seda sellised lääne filosoofid nagu Spinoza, Leibniz, Schopenhauer ja Nietzsche. Alateadvuse mõiste sõnastati esimest korda 19. sajandil Austria psühhiaater ja psühhoanalüüsi rajaja Sigmund Freud“ (Titševa, 2022).

Kuidas saab unenägude visualiseerimine aidata kogeda alateadlikke emotsioone? Oma isikliku kogemuse põhjal võin öelda, et see meetod võimaldab teil minna sügavamale oma alateadvusesse ja realiseerida tundeid ja kogemusi, mis tavaliselt jäävad varjatudeks. Näiteks oma unenägude visualiseerimise käigus puutusin sageli kokku piltide ja sümbolitega, mis tundusid mulle salapärased või hirmutavad. Kuid kui analüüsisin neid pilte hoolikalt, hakkasin aru saama, et need peegeldavad minu allasurutud emotsioone ja lahendamata konflikte. Neid pilte paberil või muul visuaalsel kujul reprodutseerides sain nendega teadlikumalt ja konstruktiivsemalt suhelda.

See praktika aitas ka vähendada mu ärevust ja stressi, võimaldades mul leida ja läbi töötada oma sisemiste tunnete põhjused. Nende tunnete äratundmine ja aktsepteerimine unenägude visualiseerimise kaudu on aidanud mul mitte ainult ennast paremini mõista, vaid ka leida viise, kuidas emotsionaalsete raskustega tõhusamalt toime tulla.

Lisaks on unenägude visualiseerimine osutunud kasulikuks loomingulises protsessis. Visuaalsetes kujutlustes väljendunud alateadlikud emotsioonid ja mõtted said sageli inspiratsiooniallikaks ja aitasid mul uusi ideid genereerida. Seega ei aidanud see meetod kaasa mitte ainult emotsionaalsele tervenemisele, vaid ka isiklikele ja professionaalsele arengule.

Õppides visualiseerimise kaudu unenägudele tähelepanu pöörama, võib inimene hakata paremini mõistma neid alateadvuse aspekte, mis määravad meie tegevusi ja reaktsioone meid ümbritsevale maailmale.

4. NÄITED KUNSTIS

4.1. Unenägudest inspireeritud teosed

Unenäod on ajaloos alati mänginud olulist rolli, inspireerides kunstnikke ja kirjanikke looma meistriteoseid, mis on tänaseni võrratu. Vana-Egiptuses ja Kreekas peeti unenägusid pühaks ja neil oli oluline roll religioosses ja kultuurilises elus. Inimesed külastasid spetsiaalseid templeid, kus nad sukeldusid unenägudesse, lootes leida vastuseid olulistele küsimustele või jumalikke ilmutusi.

Antiikajal tekkis uskumus, et unenäod ühendasid inimesi jumalate ja surnute maailmaga - unes taevasse tõustes võis hing kontakti luua jumaluste ja surnutega ning saada nõuandeid, hoiatusi või juhiseid ülaltpoolt. Mõnikord väljendati neid hoiatusi otse, visuaalselt või verbaalselt ja need ei vajanud tõlgendamist, kuid sagedamini jäid need meelde ebamäärase kujundliku nägemuse kujul (Simposium, 2012).

Renessansi ajal inspireerisid unenäod paljusid kunstnikke. Need nägemused võimaldasid neil tungida alateadvuse sügavustesse, andes rikkalikku materjali loominguks ja aidates luua teoseid, mis väljendasid sügavaid inimlikke emotsioone ja soove.

Üks näide unenägude rollist renessansiaja kunstis on Lorenzo Lotto „Magav Apollo ja muusad“ (Foto2) (Dzen, 2023). Selles teoses kujutas kunstnik kunstide kaitsepühakut Apollot, kes magab idüllilises metsas. Tema kohal vaatab lendav ingel hunnikut mahajäetud riideid ja muusikainstrumente, samal ajal kui muusad tantsivad. See kujutis sümboliseerib loomingulist inspiratsiooni, mis tuleb kunstnikule unenägude ajal. Unenäod aitavad kunstnikul leida uusi ideid, äratada tema kujutlusvõimet ja luua kunstiteoseid.



Uinuv Apollo ja muusad. Lorenzo Lotto (Foto2) allikas(<https://dzen.ru/a/ZLj21Gn8ajPQJuy->)

Märkimist väärrib ka teos „Tyndale'i nägemus“ (Foto 3), mille loomist seostatakse Hieronymus Boschi töökojaga. Maal kujutab Tundale'i unenägu, milles ta näeb erinevaid pörgulikke piinasid ja paradiislikku õndsust. See kunstiteos peegeldab tolleaegset uskumust, et unenäod olid vahendiks suhtlemisel jumaliku ja maailmaga.



Tyndale'i nägemus (Foto 3) allikas(<https://dzen.ru/a/ZLj21Gn8ajPQJuy->)

„20. sajandil oli sürrealism üks silmapaistvamaid kunstiliikumisi, kus unenäod mängisid võtmerolli. Sürrealistid püüdsid näidata alateadvust, kasutades selleks unenägusid ja fantaasiaid. Üks kuulsamaid sürrealiste, Salvador Dalí, kasutas oma loomingus aktiivselt unenägusid. Ta väitis, et tema unenäod olid oluline inspiratsiooniallikas ja et need aitasid tal sukelduda fantaasia ja absurdi maailma. Üks näide sellisest teosest on tema maal „Mälu püsivus“, kus kell õrnalt sulab ja muundub millekski ebareaalseks. See teos peegeldab aja ebastabiilsust, mida Dalí oma unenägudes koges“ (Titševa, 2022).



Mälu püsivus. Salvador Dalí. Allikas(<https://dzen.ru/a/ZLj21Gn8ajPQJuy->)

Kuid mitte üksnes kunstnikud ei ole oma töodes kasutanud unenägusid. Ka paljud kirjanikud on leidnud inspiratsiooni unenägude maailmast. Näiteks Edgar Allan Poe pöördus oma luuletustes ja lugudes sageli unenäomotiivide poole. Tema teostes muutuvad unenäod tundmatu ja salapärase sümboliks, luues müsteeriumi ja ärevuse atmosfääri.

4.2. Lõputöö praktilise osa kirjeldus

Minu lõputöö praktiline osa koosneb kolmest maalist, mis kujutavad kolme magavat tüdrukut ja visualiseerivad unenägude maailma. Maalid on tehtud akrüül- ja õlivärvidega, maalide suurus on 120 x 80 cm.

Esimene maal kujutab magavat tüdrukut, keda ümbritsevad looduse ja müstika sümbolid. Origami luik ja tõeliste luikede siluetid päikeseloojangul kehastavad kerguse, liikumise ja vabaduse ideed. Keskseks fookuspunktiks saab elu ja muundumist sümboliseeriv lill, mis viitab ärkamisprotsessile ja kasvule. Magava figuuri kohal olevat läbipaistvast kangast kardinat võib tõlgendada reaalsust ja unenäomaailma eraldava lummava loorina. Niitidega ühendatud käed loovad pildi ühtsusest ja suhtlemisest meie sees ja meie ümber olevate jõududega.

Teine maal väljendab muutumise ja kasvu teemat kollase lille sümboli kaudu, mis kasvab sõna otseses mõttes magava tüdruku peast. See kujutis viitab loovuse ja sisemise muundumise ideele, kus mõte ja inspiratsioon muutuvad elavaks ja avalduvad väliselt. Käsi, mis hoiab teekannu ja kastab lille, rõhutab hoolt ja tähelepanu kasvu- ja arenguprotsessile. Kangasdrapeering ja lilled loovad rahu ja harmoonia atmosfääri, kus inspiratsioon ja loovus on võimalikud.

Kolmas pilt on kombinatsioon fantaasiast ja võimalustest, kus magavast tüdrukust saab unenäomaailma keskpunkt. Täispuhutavad õhupallid võivad kujutada ideid ja fantaasiaid, mis sünnivad unenäomaailmas, vabalt ja hõlpsasti õhku tõustes, ilma reaalsuse piiranguteta. Korvidega õhupallid kui transpordivahendid viitavad aga üleminekule ideede maailmast realiseerimise maailma, fantaasiast tegevusse. See kontrast võib inspireerida vaatajat mõtlema kujutlusvõime ja unistuste tegelikkuseks muutmise võimalikkuse üle.

Kõiki kolme pilti ühendab rahukiku ilme ning kaootilise ja sürreaalse unenäomaailma kontrast, mis samal ajal siiski sobituvad harmooniliselt üheüle pildile, sest iga objekt on osa tüdrukute sisemaailmast, nende soovidest ja mõtetest.

Ma ei võtnud teadlikult negatiivse tähendusega unenägusid, nagu näiteks õudusunenäod, sest minu eesmärk oli keskenduda unenägude positiivsetele ja inspireerivatele aspektidele.

Need on sellised unenäod, mis aitavad avaneda loovusele ja edendavad eneseotsingut, võimaldades sügavamalt arusaamist oma soovidest ja püüdlustest. Unenägudes esilekerkivad positiivsed kujutlused ja sümbolid võivad olla võimas inspiratsiooniallikas ja anda tõuke uutele kunstilistele ja intellektuaalsetele avastustele. Negatiivsed unenäod seevastu peegeldavad sageli sisemisi konflikte ja ärevust, mis nõuavad eraldi lähenemist ja analüüsi, mis ei kuulu käesoleva töö raamesse.

Seega olen otsustanud luua ruumi positiivsetele tõlgendustele ja kunstilisele väljendusele, kus unenäod on rõõmu ja eneseteostuse allikaks. Loodan, et see võimaldab mitte ainult minul, vaid ka teistel näha, kuidas unenäod võivad rikastada meie taju ja aidata kaasa isiklikule arengule.

KOKKUVÕTE

Esiialgu hakkasin oma unenägusid üles joonistama ja salvestama justkui intuiivselt. Hiljem mõistsin, et see muutus enamaks kui lihtsalt unenägude ülestähendamine, Avastasin enda alateadvuse kohta uusi asju ja veendusin, et see meetod ei ole ainult põnev, vaid toob ka märkimisväärset kasu. Unenägude visualiseerimine avab uusi horisonte eneseavastuseks, aitab sügavamalt mõista oma sisemisi protsesse ja läheneda loovalt erinevate eluülesannete lahendamisele. Loodan, et minu töö inspireerib ka teisi seda ainulaadset lähenemist uurima ja rakendama, rikastades nende isiklikku ja professionaalset kogemust.

Lõputöö käigus olen süvendanud oma teadmisi alateadvuse mehhanismidest ja nende mõjust meie käitumisele ja loovusele. Unenägude visualiseerimine ja kirjanduse uurimine on võimaldanud mul leida uusi võimalusi unenägude kasutamiseks isikliku kasvu ja emotsionaalse heaolu saavutamiseks. See protsess on aidanud mul ka paremini mõista ennast, oma hirme ja soove ning leida viise, kuidas nendesse teadlikult suhtuda ja igapäevaeluga time tulla.

Praktilisest vaatenurgast on minu kui kunstniku isiksuse arengut mõjutanud kolme autorimaali loomine, autori kontseptsiooni läbimõtlemine ja mind tõeliselt huvitava teema leidmine.

Ühtlasi sai diplomitööst minu jaoks mitte ainult õpingute lõpetamine, vaid ka lähtepunkt uute loominguiliste saavutuste jaoks. Olen kindel, et saadud kogemused ja teadmised unenägude visualiseerimise ja alateadvuse mehhanismide kohta on kasulikud minu edasisel teekonnal kunstnikuna.

SUMMARY

Dream visualisation is a fascinating and versatile field that combines elements of psychology, art and self-discovery. Immersing ourselves in the world of dreams opens up a limitless space for analysing and interpreting the hidden aspects of our consciousness. Dreams, full of vivid images and symbols, often remain a mystery, arousing interest and a desire to understand their deeper meaning.

Modern society is faced with many challenges and is looking for different methods to achieve self-awareness and personal development. In this context, attention to dreams and their visualisation becomes particularly important. Dreams, as an essential element of a person's mental life, can provide valuable information about his or her emotional state, hidden desires and fears. Dream visualisation becomes an effective tool for self-understanding and self-development, as well as a way of communicating with the unconscious.

Initially, I started drawing and recording my dreams as if intuitively. Later, I realised that it became more than just remembering dreams, finding new discoveries about my subconscious, I became convinced that this method was not only fascinating, but also of considerable benefit. Dream visualization opens new horizons for self-discovery, helps to understand more deeply one's inner processes and to approach different life tasks in a creative way. I hope that my work will inspire others to explore and apply this unique approach, enriching their personal and professional experience.

In the course of my thesis, I have deepened my knowledge of the mechanisms of the unconscious mind and their impact on our behaviour and creativity. The practical application of dream visualization and literary exploration has enabled me to discover new ways of using dreams for personal growth and emotional well-being. This process has also helped me to better understand myself, my fears and desires, and to find ways to live them consciously and integrate them into my daily life.

From a practical point of view, writing three author's paintings, thinking through the concept of the author and discovering a subject that really interests me has influenced my development as an individual artist.

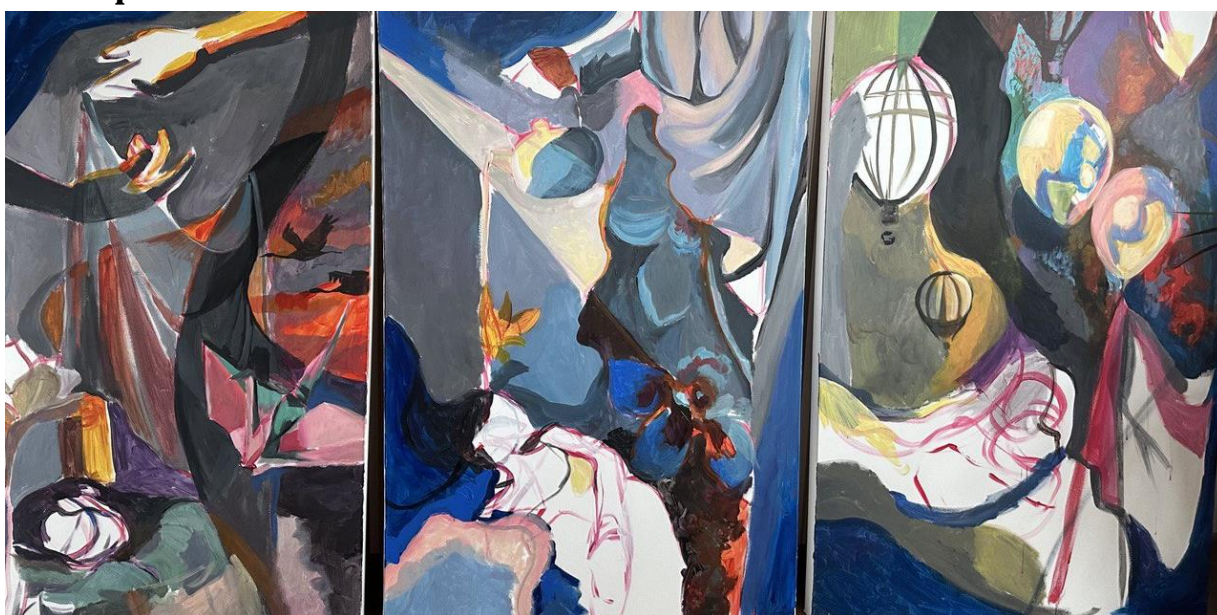
Overall, the thesis became for me not only a completion of the learning process, but also a starting point for new creative achievements. I am confident that the experience and knowledge I have gained about dream visualisation and the mechanisms of the subconscious will be useful in my future journey as an artist.

LISAD

Lisa 1 visandid praktilise osa jaoks



Lisa 2 protsessifoto



Lisa 3 valmis maalid







KASUTATUD KIRJANDUS

- Dzen. (2023). Сонные искусства: как сновидения вдохновляют художников и писателей. Kasutamise kuupäev: 27. 05 2024. a., allikas <https://dzen.ru/a/ZLj21Gn8ajPQJuy->
- Simposium. (2012). Искусство толкования снов в Древнем Египте. Kasutamise kuupäev: 27. 05 2024. a., allikas <http://simposium.ru/ru/node/9580>
- Strathern, P. (2000). *Mendeleev's Dream: The Quest for the Elements*.
- Titševa, J. (2022). Как работает подсознание и можно ли им управлять. Kasutamise kuupäev: 27. 05 2024. a., allikas <https://trends.rbc.ru/trends/education/626b89c19a7947cefe02d61c>
- Zadra, A., & Stickgold, R. (2021). *When Brains Dream: Exploring the Science and Mystery of Sleep*.